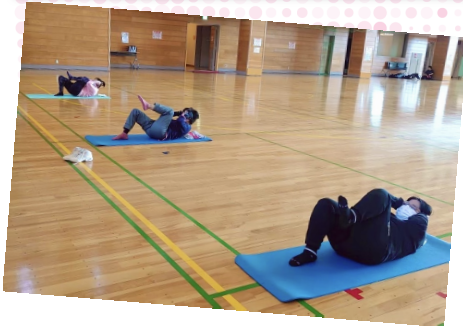


簡単な体幹トレーニングでバランス能力をアップさせましょう♪

# かんたん体幹トレーニング



## ～レッスン 詳細～

場所 ■ さんりーな メインアリーナ

日時 ■ 木曜日 11:00～12:00

受講料 ■ ミズノアクティブチケット 1枚  
 5枚組：2,750円（税込）  
 10枚組：4,950円（税込）

対象 ■ どなたでも大歓迎です！

## ★講師紹介★



AFAA IGF1 認定インストラクター  
**松本 百代**

● 持ち物：動きやすい服装・室内シューズ  
 飲み物・タオル・マスク

● チケット：アクティブチケットは会場（現地）にてご購入出来ます。



Instagram・Facebookから  
 レッスンやイベント情報もチェック出来ます♪



東遠カルチャーパーク総合体育館 さんりーな

TEL：0537-22-5553

〒436-0043 掛川市大池2250  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

● 営業時間 9:00～21:30  
 (日曜18:00営業終了)

● 休館日 毎週火曜・年末年始



掛川社会HP