

低強度の有酸素運動・筋トレ・ストレッチを行います。

# すっきり&にっこり運動教室



## ～レッスン 詳細～

**場所** さんりーな 研修室

**日時** 金曜日 ① 9:30～10:30  
② 10:45～11:45

**受講料** ミズノアクティブチケット各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 IGFI 認定インストラクター  
JWI DISCO WORLD VIP 認定インストラクター

松本 百代



InstagramとFacebookから  
イベント・レッスン情報チェック出来ます♪

●持ち物  
運動の出来る服装・室内シューズ・飲み物  
タオル・運動ができる服装

●チケット  
アクティブチケットは現地(会場)にてご購入出来ます。



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 静岡県掛川市大池2250  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

●営業時間 9:00～21:30  
(日・祝は18:00営業終了)

●休館日 火曜・年末年始



掛川社会HP