



Do Sports! マンスリー教室

～マンスリースポーツ教室～

月ごとに手軽に参加できるスポーツ教室を開催します。

【時間】10:00～11:00 【会場】保原プールロビー

【定員】20名 【料金】1,000円/4回【対象】18歳以上

健康スポーツ事業
に関する問い合わせ先
が変わりました!



～申込について～

【申込期間】12月:11/2(木)～11/16(木)・1月:12/7(木)～12/21(木)

【申込方法】電話(平日8:30～17:00)・公式LINE(24時間対応可)

【入金】初回にお預かりします

12月		1月	
日程	教室名/担当	日程	教室名/担当
5日	<u>スロービクス</u> 高橋	9日	<u>スロービクス</u> 高橋
12日	<u>筋膜リリース・ストレッチポール</u> 鈴木	16日	<u>筋膜リリース・ストレッチポール</u> 鈴木
19日	<u>リラックスヨガ</u> 高橋	23日	<u>リラックスヨガ</u> 高橋
26日	<u>ストレッチ・筋トレ</u> 鈴木	30日	<u>ストレッチ・筋トレ</u> 鈴木

▼スロービクス:音楽に合わせて有酸素運動をおこないます。

▼筋膜リリース・ストレッチポール:ストレッチポールを使って全身の筋肉をほぐします。

▼リラックスヨガ:身体の緊張をほぐしリラックスしながらヨガのポーズを楽しみます。

▼ストレッチ・筋トレ:動ける体を目指して、静的・動的ストレッチと軽い筋トレを行います。

～参加について～

*開始10分前に会場にお越しください。*持ち物動きやすい服装・タオル・飲み物
～その他～

*申し込みが5名満たない場合は中止となる場合があります。

*会場や担当が変更となる場合がございます。



LINE友達登録
受付中!

