

1回参加型レッスン開催のお知らせ

30分

動画を見ながら楽しく運動♪

4/2(日)~

4月スケジュール



日付	教室名	内容
4/2	全身トレーニング	自重トレーニングで全身の大きな筋肉を動かします。
4/9	休講	
4/16	休講	
4/23	休講	
4/30	リフレッシュストレッチ	ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐします。

☆時間☆

日曜日

14:00~14:30

※大会等のため、開催できない週があります

☆料金☆

550円

☆場所☆

研修室

☆定員☆

各教室30名



1回参加型レッスン開催のお知らせ

30分

動画を見ながら楽しく運動♪

4/2(日)~

4月スケジュール



日付	教室名	内容
4/2	全身トレーニング	自重トレーニングで全身の大きな筋肉を動かします。
4/9	休講	
4/16	休講	
4/23	休講	
4/30	リフレッシュストレッチ	ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐします。

☆時間☆

日曜日

14:00~14:30

※大会等のため、開催できない週があります

☆料金☆

550円

☆場所☆

研修室

☆定員☆

各教室30名



動画を見ながら楽しく運動♪

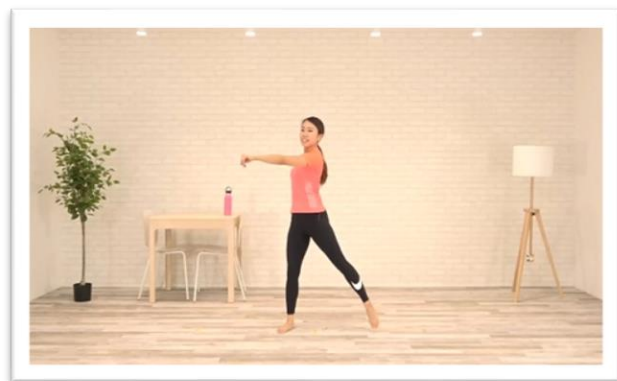
6月 June

1回参加型レッスン

6/4 (日)

6/11 (日)

日付	教室名	内容
6/4	腰痛改善ストレッチ	座位、仰向けの姿勢で腰回りの筋肉をストレッチします。
6/11	ウエストシェイプトレーニング	自重トレーニングでお腹周りを鍛えます。
6/18	大会のため休講	
6/25		



- ◆申込 当日、総合受付にて直接申込
- ◆時間 14:00～14:30
- ◆料金 550円(税込)
- ◆場所 研修室
- ◆定員 各教室30名

お気軽にお問合せ下さい!!
取手グリーンスポーツセンター
TEL: 0297-78-9090