

動画を見ながら楽しく運動♪

7月 July

1回参加型レッスン

日付	教室名	内容
7/2	足やせストレッチ	ゆったりとしたリズムで足回りの筋肉をストレッチします。
7/9	体幹トレーニング	自重トレーニングで大きな筋肉を動かします。
7/16	ストレッチヨガ	体の隅々まで筋肉を伸ばし全身をスッキリさせます。
7/23	ステップトレーニング	ステップ台を使って有酸素運動！全身をほどよく動かします。 ※定員15名

※7/30は大会のため休講



- ◆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
♪