

動画を見ながら楽しく運動♪

9月

1回参加型レッスン

9/17 (日)

9/24 (日)

日付	教室名	内容
9/3	大会のため休講	
9/10		
9/17	かんたん有酸素&筋トレ	有酸素、無酸素運動を組み合わせ全身を動かします。
9/24	ウエストシェイプ	自重トレーニングでお腹周りを鍛えます。



- ◆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