

動画を見ながら楽しく運動♪

12月

# 1回参加型レッスン

日付	教室名	内容
12/3	体幹トレーニング	数種目の大きな筋肉を動かす 自重トレーニング
12/10	引き締めエクササイズ	運動の苦手な方、体力に自信の ない方でも簡単にできる 全身トレーニング
12/17	大会のため休講	
12/24		
12/31		

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