

動画を見ながら楽しく運動♪

1月

1回参加型レッスン

日付	教室名	内容
1/7		大会の為、休講
1/14	体幹&機能強化運動	数種目の大きな筋肉を動かす自重トレーニング。
1/21	椅子でエクササイズ	椅子に座りながら行うエクササイズ
1/28	パンチエクササイズ	格闘技系有酸素運動



- ◆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!!
数字市グリーンスポーツセンター
TEL: 0297-78-9090
♪