

動画を見ながら楽しく運動♪

2月

1回参加型レッスン

日付	教室名	内容
2/4	かんたんエクササイズ	運動の苦手な方、体力に自信のない方でもおうちで簡単にできる
2/11	大会の為、休講	
2/18	大会の為、休講	
2/25	全身トレーニング初級	おうちでほどよく全身運動!数種目の大きな筋肉を動かす全身トレーニング



- ◆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