

# Let's ☆TANOトシ

〈日程〉 11月13日(火)・22日(木)

〈時間・内容〉

## 【体幹&ストレッチポール】

① 10:00~11:00

② 14:00~15:00

〈場所〉 体力測定室 (トレーニングルーム横)

〈定員〉 各回10名

〈受講料〉 500円/回

〈持ち物〉 飲み物・タオル・室内用シューズ

〈申し込み方法〉

**予約制**となっておりますので、総合受付にて予約をお願いします。定員になり次第締め切らせて頂きます。

★しっかりトレーニングを行いますので、動きやすい服装でお越し下さい!

廿日市市スポーツセンター