

# Let's ☆TANOトシ

≪日程≫ 10月9日(火)-30(火)

≪時間・内容≫

**【下半身&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。定員にない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