

トレーニングルーム ミニ教室

《日程》 9月14日(木)・25日(月)

《時間・内容》

★体幹トレーニング
(ミニボール)★

10:00~10:30
14:00~14:30

★ストレッチポール
でリラックス★

10:40~11:10
14:40~15:10

《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》 200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

