

# トレーニンググループ ミニ教室

《日程》 7月11日(火)・24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

※夜の教室は19日のみの開催です。

※夜の教室は19日のみの開催です。

《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

