



身体がかたい方や、運動経験がない方も、
安心してご参加頂けます。
野球場受付へお越し頂き、申込み下さい。
1月5日(金) 申込みスタート
受付時間 9:00~19:00
1/12(金)まではキャンセル料を返金いたします。

年末年始の運動不足解消に！

冬の特別レッスン

- 料 金 各レッスン 45分 300円
- 持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物
- 野球場 1 墨側大会議室
- 草薙総合運動場 054-261-9265

足つぼ& リンパストレッチ

1月19日(金) 10:00~10:45
足のつぼを押ししたり、リンパの流れを
整えるストレッチで、足元から全身
ぽかぽかに。 定員30名 藤浪

体幹トレーニング &リラックス

1月19日(金) 11:00~11:45
体幹トレーニングの後、
ストレッチポールでリラックス。
定員30名 藤浪

来年度開講予定

スローステップ

1月26日(金) 13:30~14:15
少しゆっくりしたリズムで
ステップ台に乗ってみよう！
定員19名 石上

ステップで楽しもう！

1月26日(金) 14:30~15:15
リズムに合わせて、
楽しみながら運動不足解消！
定員19名 石上