

# 梅雨の特別レッスン

5/17(水) 申込開始!

電話申込・家族以外の申込不可

6/18  
(日)

## ①背骨コンディショニング

13:00~14:00 定員15名

現役大リーガーも実践している話題のエクササイズ。  
マットの上でゴロゴロしながらゆるめて、正して、  
筋力アップ! 肩こりや腰痛の改善におススメ!  
7月より月曜のナイト教室にて月2回開催  
します。



講師 藤伊真由花  
背骨コンディショニング協会IR

## ②ダンスで楽しく脂肪燃焼

14:10~15:00 定員25名

大阪出身! 日本のあちこちでレッスンをしてきた  
まどかインストラクターと楽しもう!  
J-POPをメインにK-POPにも挑戦!  
楽しく動いて脂肪を燃焼~!!



講師 しぶたにまどか  
ステップリーボックIR

【対象】 18才以上

【会場】 硬式野球場大会議室

【持ち物】 動きやすい服装 飲み物

①バスタオル ②室内シューズ

【料金】 1レッスン840円 2レッスン1,600円

6/12以降のキャンセルによる返金は  
致しかねますのでご了承ください



草薙総合運動場 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

【申込・お問合せ】 硬式野球場 Tel054-261-9265