

スタツフレツスン



会員登録不要



どなたでもご参加いただけます！

運動不足を少しでも解消したい方

何かはじめたいけど何をしたらいいのか分からない方
まず、草薙総合運動場の無料レッスンへお越しください！

参加費
無料

月曜日 12:30~13:00

身体に合わせてながら柔軟性・姿勢バランスを整えよう
(運動不足・初心者の方でも安心プログラム)

水曜日 12:30~13:00

ストレッチでほぐし、全身の筋力アップトレーニング

木曜日 12:20~12:50

椅子に座って、楽しく健康体操！心もカラダもスッキリ！
(床に長時間座っているのが不安な方にオススメ)

金曜日 12:30~13:00

すこしだけガンバロウ！簡単・体幹トレーニングで姿勢改善

会場>>> 硬式野球場1塁側大会議室

事前申込不要

当日レッスン開始30分前に硬式野球場窓口へお越しください

定員 25名

日程 HPまたは、お電話にてお問い合わせください

お問合せ 054-261-9265(硬式野球場)

