

夜間レッスンの体験会を

開催いたします！



～第1弾～

日付：4月30日（火）

10:00～10:40

サーキットエクササイズ

10:45～11:10

ストレッチ



有酸素運動と筋力トレーニングで代謝UP!!



～第2弾～

日付：5月3日（金）

14:15～14:55

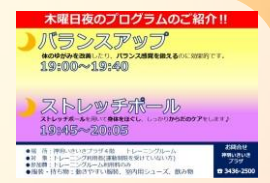
バランスアップ

15:00～15:20

ストレッチポール



からだのゆがみ改善・バランス感覚向上!!



- ・普段の運動では物足りない…
- ・ストレス発散したい！
- ・痩せたい！！

そんな方にオススメのレッスンです！
夜間に実施しているレッスンを
ぜひこの機会にお試ください！

場 所：4階トレーニングルーム
対 象：トレーニング利用者（運動制限を受けていない方）
持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
参加費：トレーニング利用料
問い合わせ：神明いきいきプラザ 03-3436-2500