

エンジョイフィットネス&リラックス調整ヨガ

【実施日】 1月 5日 26日

(月曜日) 2月 16日

**初参加の方、
無料です！** ※日程の変更や休講となる場合があります。

3月 2日 16日 23日

エンジョイフィットネス



【時 間】

19:00~19:45

音楽のリズムに合わせて、しっかりと全身を動かします！簡単な筋トレなども取り入れ、様々な動きを楽しみながら、気持ちよく汗を流してみませんか？

リラックス調整ヨガ

【時 間】

20:00~20:45

全身のハリ・コリをほぐし、血行を促進して、身体も心もリフレッシュしましょう。



【場 所】 体育館内ミーティングルーム

【対 象】 18歳以上の方

【定 員】 それぞれ 10名

【参加費】 500円／回（税込）

【講 師】 本田 みどり 先生

【申 込】 開催当日、体育館窓口にて受付しています。
受付時に参加費をお支払いください。
初回のみ申込用紙の記入をお願いします。

初回無料
キャンペーン
始めます！