

サーキットエクササイズ

&

体ほぐし

12月

参加料
~~600円~~

12月・1月は
お試し価格!
300円

10日・17日(火) 18:50~19:35

＜場所＞丹原B&G海洋センター 2階 多目的ホール

＜定員＞8名程度(先着順)※要申込

＜持物＞お飲み物・タオル・室内用シューズ

動きやすい服装でお越し下さい。

＜申込＞お電話か施設受付窓口まで

＜講師＞牧野 智美 (健康運動指導士)

滝汗!

◆リズムに合わせ、有酸素運動と自重筋トレを
組み合わせた、短時間集中プログラムです♪

動いたあとは、しっかりとストレッチやマッサージを行い、
カラダをほぐします。

指定管理者 西条市スポーツ協会グループ

丹原B&G海洋センター



愛媛県西条市丹原町志川甲12-1

TEL 0898-75-3933

HP <https://www.saijo-sports.com/>