

# サーキットエクササイズ

&

# 体ほぐし

参加料  
~~600円~~

12月・1月は  
お試し価格!  
**300円**

1月

7日・21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

滝汗!

＜内容＞

リズムに合わせて、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



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/>