

ZUMBA GOLD

日時：1月30日（月）10:00~10:45

定員：10名程度

講師：渡邊 千春

持物：運動に適した服装・
靴（外履き）、飲み物など

参加料：800円

<内容>

ZUMBA初心者の方や、シニアの方を対象としたクラスです。音楽に合わせて、楽しくカラダを動かします。シェイプアップ・ストレス発散にオススメです♪



<内容>

ポーズと呼吸が中心のヨガクラスです。カラダの内側からスッキリしましょう。姿勢の改善によるスタイルアップ効果も期待ができます。初心者大歓迎！

ハタヨガ

日時：1月30日（月）

11:00~12:00

定員：10名程度

講師：渡邊 千春

参加料：800円



教室参加はお申し込みが必要です。お電話か受付窓口にてお申し込み下さい。

〒799-1304
西条市河原津新田甲157
☎0898-66-0361

エポ・スホルティア SAIJO

指定管理者 西条市スポーツ協会グループ