



キラキラボディ教室 ～無料体験のご案内～



キラキラボディ教室に参加してみませんか??

年齢層はさまざまですが、和気あいあいとした楽しい教室です♪

ヨガ・トレーニング・ダンスなどで、基礎代謝をアップさせメリハリのあるボディを楽しく目指すプログラムです!!!!

元気に、楽しく、気になる部分のシェイプアップをしましょう♪



*日 程・・・10月7日(火)

*時 間・・・14:00~15:30

*受 講 料・・・無料

*対 象・・・一般男女

*場 所・・・明石中央体育会館 第一競技場

*講 師・・・当館スタッフ

*持 ち 物・・・運動しやすい服装、体育館シューズ、飲み物、タオル

*申込方法・・・電話または、体育会館事務所窓口にて申込みして下さい。(当日受付可)

*問い合わせ・・・明石中央体育会館 TEL:078-936-6621

〒674-0053 明石市大久保町松陰1126-47



男女問わず

参加者大募集です!!!!

筋トレでシェイプアップ♪



ダンスでリフレッシュ♪

ヨガでからだの歪み改善♪

