



キラキラボディ教室



～無料体験のご案内～



ヨガでからだの歪み改善♪

キラキラボディ教室とは・・・??

- ◎自宅でも行えるような簡単なポーズの**ヨガ**
- ◎バランスボールやフラフープを使った**筋トレ**
- ◎音楽に合わせて**ダンス**（エアロビクス）
などを行いながら基礎代謝をアップさせ、
メリハリのある**キラキラボディ**を目指すプログラムです♪



ダンスでリフレッシュ♪



筋トレでシェイプアップ♪



- *日 程・・・2月3日（火）
- *時 間・・・14：00～15：30
- *受 講 料・・・無料
- *対 象・・・一般男女（20歳以上の方）
- *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!!!!



運動不足解消・ダイエットに!
出産後のシェイプアップにも!
大歓迎です\(^o^)/

お友達同士で!
ご夫婦で!
お気軽にご参加ください!

年齢層もさまざまで
和気あいあいとした教室です♪