

B.B フィットネス教室

～無料体験～



ジャズダンス・タップダンス・HIPHOPなどの
さまざまな動きでバランスの良い身体作りをします。



【日時】平成27年8月11日(火) 13:30~15:00

【場所】明石中央体育会館 第2競技場

【受講料】**無料**

【対象】18歳以上

【持ち物】運動できる服装、体育館シューズ、飲み物

【講師】明石フィットネスクラブ

【申込期間】平成27年7月15日(水)~ **※当日受付可**

【申込先】お電話または明石中央体育会館事務所窓口にて
お申込みください。

【問合せ】明石中央体育会館 TEL 078-936-6621



有酸素運動やストレッチなども取り入れ、無理なく身体を動かします。
身体を動かすことの楽しさを実感でき、充実した時間を過ごすことができます。

興味のある方は、ぜひ一度体験してみてください!!!
たくさんのご参加お待ちしております★

