



りんぐるプログラムで中高年に大好評の種目を下田体育館で開催します!

おなかシエイブピクア のじただ

講師



葛綿明美

効果ありが続出!!呼吸法を取り入れ、肩甲骨、骨盤など、まんべんなく体を使い、楽しくシェイプです。

期日 10月11日(金)、10月25日(金)

時間 10:30~11:30

会場 下田体育館(笹岡77、TEL0256-46-4702)

定員 50名(先着順)

持ち物 内履き、汗拭き用タオル

参加費 どちらか1日だけの方 1,000円

2日連続参加の方 1,800円

※りんぐる会員は無料です

申込み りんぐる事務局へ電話でお申し込みください。

電話 0256-34-0222

(受付時間 火~金曜 9:30~13:00、17:30~21:00)



2日連続参加を仲良しペアで
同時にお申込みされると...

ひとり1,700円にて優待します!



三條市総合型地域スポーツクラブ
りんぐる

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる