

会員ならどなたでも
参加できます♪

いい汗かえろ! フィットネス&ヨガピクニック

〈開催日時〉

11月20日・27日(水)

11:10~12:00 (みんなの時間内)

〈開催場所〉

総合体育館アリーナ

〈持ち物〉

内履き・バスタオルまたはヨガマット



講師:りんぐるプログラム
「はじめてのヨガ」担当
古澤佳代己 先生

下半身の筋力UPで、太らない! 疲れない!
音楽に合わせたエクササイズで下半身を強くし
脂肪燃焼! ヨガパートで、ストレス解消!
いいとこ取りの時短エクササイズを体験して
みませんか?

お問い合わせ

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる

TEL 0256-34-0222

