

Soft

お試し！

ソフトエクササイズ3

Exercise 3

～体を鍛え整え基礎代謝アップ～

前半は、ヨガマット等を使ったストレッチや筋カトレーニングで歪みがちな体を整えていきます。後半は、音楽に合わせた簡単なステップ動作を組み合わせながら、楽しく全身を使った有酸素運動です。ダイエット効果が期待できます。

金曜日

19:30～
21:00

1st
1/15

2nd
1/22

3rd
1/29

4th
2/5

5th
2/12

6th
2/19

7th
2/26

8th
3/5

9th
3/12

10th
3/19

随時募集！！

会場：佐々木コミュニティセンター多目的ホール

参加料：ビジター 7,000 円
とらい夢会員 5,000 円

講師：津野 亜紀
対象：一般（16歳以上）
定員：25名（先着順）※感染拡大防止のため定員を絞りました。
申込開始：令和2年12月16日（水）
申込方法：お電話にてお申し込みください。
（定員になり次第募集終了となります。）
※ お試しですので、教室実施・継続については、条件に満たなかった場合、実施を見送る場合がございますので、予めご了承ください。

詳しくは
とらい夢 HP まで



感染症対策を実施中！！

【申込・お問い合わせ先】
とらい夢事務局
TEL 0254-28-7510
（月～金曜日 9:00～17:30）