

ママさんのためのゆるトレ

★無料体験日 7月18日(水)

★時間 10:00~11:00

★定員 10名(先着順)

★講師 竹中 由梨先生

空き時間に
ゆるっとできる
トレーニング
ストレッチ
子連れ参加OK



コリほぐしアロマストレッチ

★無料体験日 7月26日(木)

★時間 10:35~11:30

★定員 10名(先着順)

★講師 明比 洋子先生

アロマオイルを使って
リンパマッサージ
ストレッチ



参加無料

教室体験会

楽しく運動!

~夏に向けて体も心もスッキリしませんか~

7月5日(木) 9:00~ 申込開始!

ZUMBA®(木・ナイト)

承認番号 10584

★無料体験日 7月19日(木)

★時間 18:30~19:30

★定員 20名(先着順)

★講師 吉原 幸栄子先生

ZUMBA®(金・ナイト)

承認番号 10585

★無料体験日 7月20日(金)

★時間 19:45~20:45

楽しみながら
シェイプアップ
ダイエット
ストレス発散!



【申込方法】 ★氏名 ★連絡先 ★体験希望教室を、

電話・FAX・中央体育館窓口へ(先着順)

☎ 0898-24-2351 FAX 0898-24-1651



今治しまなみ
スポーツクラブ
Imakari Shimane Sports Club