

お気軽フィットネス

2022.5月～9月まで15回コース

5月1日(日)から受付開始

リズムに合わせながら全身をほぐし、
マット等を使い、全身をのばし整えます。

お気軽な運動で、体を整えリフレッシュしましょう！

★開催日

5月	16日(日)	30日(日)		
6月	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)
7月	4日(日)	11日(日)	25日(日)	
8月	1日(日)	8日(日)	22日(日)	
9月	5日(日)	12日(日)	26日(日)	

★時間 13時30分～14時15分

★会場 滑川市総合体育センター柔道場

★定員 30名

フリーフィットネスインストラクター

★講師 大井紀子さん

★参加費 会員 2,000円 非会員 4,000円

★運動しやすい服装。うち履きはいりません。

★タオル、飲み物、ヨガマットを
ご持参下さい。

当日は検温や手指消毒などを行います。
参加いただく際は、新型コロナウイルス感染予防対策に
ご協力をお願いいたします。