

暑い夏を楽しんで乗り切ろう



半袖を凜として着こなすための

二の腕・背中を

引き締める運動教室

腕が、お腹がタルンタルン…ショーウインドウに映る自分の姿にビックリしたことないですか？隠す事に気を遣う夏のオシャレを思い切って鍛え引き締めるオシャレに挑戦しませんか？結果、肩コリ解消・姿勢改善に繋がりますよ



日時：令和7年7月3日(木) 10:00～11:00



場所： 皇子が丘公園体育館 小体育館



参加費：＊一般⇒500円



＊トレーニングルーム会員⇒チケット1枚

定員： 先着15名

講師： トレーニングルームスタッフ 池田優子

持ち物： ヨガマット（レンタル有り）・上靴・水筒・

フェイスタオル（首にかけられる位の長さのもの）

※運動しやすい服装でお越しください。

お申し込み先：皇子山陸上競技場トレーニングルーム受付にて



もしくはお電話で077-522-7065まで

