

お試し半額キャンペーン（はじめて受講する方に限ります）

	筋膜ほぐし	楽々体操	ダイエットストレッチ	ストレッチポール
内容	テニスボールやストレッチポールを使って筋膜をほぐします。	いつまでも自分の足で歩き続けていくために、楽々体操で楽しく運動してみませんか？	ストレッチや筋トシなどを取り入れ、ストレスも脂肪も吹っ飛ばすスクールです。	骨盤や背骨のゆがみを整え体幹の安定感と動きが向上しますよ。
月日	4/16（日）.23（日）	4/13（木）.20（木）	4/11（火）.18（火）.25（火）	5/1（月）
時間	11：15～12：00	13：30～14：15	19：30～20：30	13：30～14：15
会場	野市総合体育館	野市総合体育館	徳王子公民館（香我美町）	野市総合体育館
受講料	650 円 → 300円	650 円 → 300円	800 円 → 400円	800 円 → 400円

【お申込み】 野市総合体育館 56-0504（人数には限りがあります。先着順になりますので、お早めにお申し込みください）