

からだエクサ

筋トレやリズム体操、レクリエーション、ヨガ、ストレッチなどなど多種多様なエクササイズを週替わりで行ないます！

誰でもできる簡単なものばかり！自分のペースで無理なく運動できます。

教室詳細

- 時間 10:00～10:45
- 参加費 200円／1回 当日券売機でチケットを購入ください
- 対象 一般
- 講師 青葉体育館スタッフ
- 定員 16名(先着)
- 会場 1F スタジオ
- 準備物 室内用運動シューズ ・ 汗拭きタオル ・ 飲み物

日 程			
5月	9	23	
6月	6	27	
7月	11	25	
8月	1	22	
9月	5	12	
10月	3	17	24
11月	14	28	
12月	5	12	19
1月	16	30	
2月	13	27	
3月	6	13	20

お申込み

・各回、開催日の6日前(日曜日)13:00から、お電話または窓口でお申し込みください。

その他注意事項

- ・貴重品等は各自の責任で管理ください。(盗難等は責任を負いかねます。)
- ・お車でご来館の場合は駐車場(有料)をご利用ください。(利用状況によっては満車等の場合があります。)
- ・教室の様子の写真や動画を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。

お問い合わせ

本山製作所 青葉アリーナ 022-717-1191



ホームページ