

週末workout (土曜日)

～カッコいいカラダをつくる～

「自重筋トレ」 & 「格闘技系エクササイズ」ストレス発散にピッタリ！
2月は猫背改善！背中のトレーニングをポイントに筋トレを行います。

対象	中学生以上
時間	10:00～11:00 受付開始 9:40～
会場	プール2F スタジオ 受付はプール棟入口
定員	18名
料金	1回 400円 ※1
講師	佐藤 博喜
申込	電話または直接窓口へ ※事前予約制
持ち物	運動できる服装・室内用運動靴 タオル・水分補給できるもの等
お問い合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221
H P	http://www.spf-sendai.jp/genki/

開催月	開催日(土曜日)	
1月	14	28
2月	18	25
3月	4	25

※1 トレーニング室カードご提示で
1回**300円**で利用できます。



フリーチョイス300円のチケットを券売機でお求めください

ご予約受付中



注 参加するには事前予約が必要です。毎月20日から翌月分の予約ができるようになります。お問い合わせください。
大会等により満車となることがあります。公共交通機関での来館をオススメ致します。