

週末workout～カッコいいカラダをつくる～（土曜日）

「自重筋トレ」&「格闘技系エクササイズ」の2部構成、ストレス発散にピッタリ！

対象	中学生以上
時間	10:00～11:00 受付9:40～
会場	プール棟スタジオ 受付プール窓口
定員	各回 18名
料金	1回 500円
講師	佐藤 博喜
申込み	電話または直接窓口 ※事前予約制 毎月20日9:00から翌月分予約開始
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装 室内用運動靴
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日			
4月	22	-	-	-
5月	6	13	20	27
6月	3	10	17	24
7月	1	8	15	22
8月	5	19	26	-
9月	2	9	16	23
10月	7(休講)	14	21	28
11月	4	11	18	25
12月	2	9	16	23
1月	6	13	20	27
2月	3	10	17	24
3月	2	9	16	23

※大会等により満車になる場合があります。公共交通機関での来館をおすすめします。