

ボディバランスエクサ

体幹の筋力強化、ストレッチ、柔軟性の向上、バランス力に重点を置き、最後にリラクゼーションと、身体全体の調節を行うクラス

対象	一般
時間	10:00~11:00 (受付 9:40~)
会場	プール棟スタジオ (プール窓口にて受付)
定員	各回 18名
料金	1回 600円
講師	石橋 輝督
申込受付	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／窓口にて 毎月20日9:00から翌月分予約開始 ※専用予約ページにつきましては裏面をご確認ください。
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
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				
9月	3	10	17	24	
10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17		
1月	14	21	28		
2月	4	18	25		
3月	4	18			

※休講になった場合、電話連絡は行いません。

休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。