

12/20 14:00~15:00 開催

参加料
無料

はじめての

チアダンス & ピラティス

12/1 より受付開始!!

《 プログラム内容 》

チアダンス (前半:45分程度)

チアダンスの動きでするフィットネスです。
うまくなくてもいい、動けなくてもいい、
楽しむ気持ちがあれば大丈夫!!

さあみんなでチアダンスを Let's enjoy!!

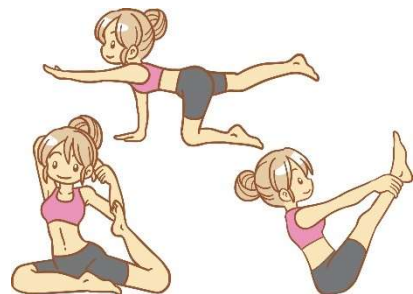
*チアダンスの動きを取り入れたエクササイズになります。シニアの方にもおすすめ!!



ピラティス (後半:15分程度)

チアダンスで頑張った身体をピラティスで
心も身体もスッキリ!!

明日のためにピラティスで Let's refresh!!



日程:2023/12/20(水)

会場:仙台市出花体育館

対象:20歳以上(シニアの方大歓迎!!)

参加料:無料

定員:20名

準備物:室内用シューズ・運動できる服装・タオル・飲み物等

お申込みはこちらから



仙台市出花体育館

住所:仙台市宮城野区出花1丁目13-7

TEL:022(786)3446

URL:https://www.spf-sendai.jp/ideka/

ホームページ



問い合わせ

