

水曜日 14:00~15:00

初めての

# チアダンス & ピラティス

12/21 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!!

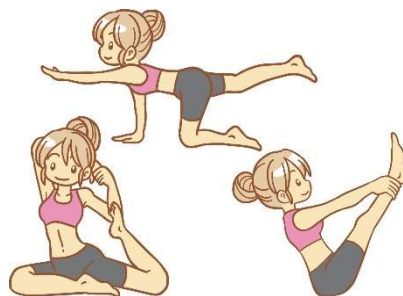


### ピラティス (後半:15分程度)

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!!



日時: 1/17~2/21 (全6回・毎週水曜日) 14:00~15:00

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: 4200円

定員: 先着 13 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

