

体験会 参加者募集！



①ゆるトレコンディショニング

②コアトレコンディショニング

講師 坂下 直樹(YUI FITNESS)

● 令和8年3月25日（水）

①10：00-11：00 ②11：15-12：15

● 定員 各18名 先着順

● 参加費 無料

● 3月9日より受付開始（電話または受付窓口にてお申込みください。）

代謝を上げるためのリセットコンディショニングとアクティブコンディショニングを組み合わせ血液リンパの流れを整えます。ゆるトレコンディショニングは全体的に易しく初心者向けです。両方の教室体験にお申込みいただけます。

令和8年度第1期教室は3月15日（日）より随時受付

お問い合わせ・申し込み

盛岡市総合プール 019-634-0450