

10月12日(月)
スポーツの日

體育祭

フィットネス無料の体験会

ミニトランポリンエクササイズ体験会

時間 10:15~11:15
対象 18歳以上 定員10名

小さなトランポリンの上で音楽に合わせて足踏みするだけの簡単なエクササイズです。有酸素運動として効果的に身体を動かすことができ下半身の筋力強化に繋がり、つまりすきや尿漏れの予防に効果が期待できます。

ルーシーダットン体験会

時間 11:30~12:30
対象 18歳以上 定員16名

タイ式ヨガと呼ばれ、タイでは予防医学の一つとされ、身体のバランスや歪みを整え、心身の不調やストレスを緩和します。『ルーシー』は仙人、『ダッ』は曲がったものを元に戻す、『トン』は自己という意味があり、『仙人の自己整体』と呼ばれています。



窓口・電話にて随時受付中！
定員になりしだい締め切りとなります
のでお早めにお申し込み下さい！

TEL 019-634-0450

スポーツの… **秋！**
新しいことはじめませんか？