

日曜日の朝 代謝を上げ疲れスッキリ！身体リフレッシュ！

トータルフィットネス

時間：日曜日 9時15分～10時15分

場所：武道館柔道場、剣道場 定員：20名

参加料：¥2,400/月 ☆連携教室参加可（月4回まで）

新規入会者は別途、年会費・保険料がかかります

申込は参加料を添えて事務局まで（会員様はLINEでの申込ok!）

平日忙しい方のために休日、専門の講師からレッスンが受けられるチャンス！

朝の運動でカロリー消費量UP！ 自律神経が整う！集中力向上！

・1/5 はじめてエアロビクス（コンディショニング+有酸素運動）

NEW ・1/12 コンディショニングピラティス（コンディショニング+ピラティス）

・1/19 ヨガ（呼吸+筋肉を作り代謝UP） ・1/26 ラクラク運動（ストレッチ+有酸素運動）

・2/2 バレトンスタンディングフロー（バレエ+姿勢改善）

・2/9 コンディショニング（コンディショニング+ストレッチ） ・2/16 ZUMBA（有酸素運動）

・2/23 筋トレビクス（筋トレ+有酸素運動） ・3/2 ボクシングシェイプ（有酸素運動）

・3/16 ヨガ（呼吸+心、身体をほぐす） **NEW** ・3/23 J-pop ダンス（フィットネス系ダンス+エクササイズ）

☆連携教室☆

★はじめてエアロビクス（金19:30～20:30）中央公民館

★ステップ運動（土13:00～14:00）剣道場

★バレトン（土19:00～20:00）剣道場

申込先：見附市総合型地域スポーツクラブ

見附市総合体育館内 TEL 0258-62-3661