



おためし体験 運動教室



	教室名	日時	
①	元気アップ教室	9/3(火)	11:00-11:45
②	骨盤ストレッチ	9/4(水)	19:30-20:15
③	腰痛予防体操	9/6(金)	13:15-14:00
④	かんたんヨガ	9/6(金)	19:30-20:15
⑤	かんたんヨガ	9/9(月)	19:30-20:15
⑥	元気アップ教室	9/10(火)	11:00-11:45
⑦	骨盤ストレッチ	9/11(水)	19:30-20:15
⑧	腰痛予防体操	9/13(金)	13:15-14:00
⑨	かんたんヨガ	9/16(月)	19:30-20:15
⑩	元気アップ教室	9/17(火)	11:00-11:45
⑪	骨盤ストレッチ	9/17(火)	19:30-20:15
⑫	キレイになるヨガ	9/18(水)	13:15-14:00

参加費 各教室500円 (当日、券売機にてご購入ください)
定員 各教室 25名
場所 道場2(都合により変更する場合がございます)
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
申込 トレーニングルームにて
当日 開始時間10分前にはお越しく下さい
連絡先 昭和電工武道スポーツセンター トレーニングルーム
電話 097-520-0800