

『健康への投資』 運動初心者さんのための ダンスエクササイズ

【日程】2023年9月23日(土)(祝)

第1部 17:00～18:00

第2部 19:00～20:00

【参加費】1名につき500円

【対象】運動不足を感じる女性(年齢制限なし)

【会場】石油備蓄記念会館 リハーサル室

【定員】30名

【内容】

健康維持に必要な柔軟性・バランス能力

筋力などをトレーニングする

ダンスエクササイズです！

ダイエットに運動を取り入れたい

方にもおすすめです！

運動初心者の方でも参加しやすい

メニューになっているので、

お友達も誘ってぜひご参加ください。

当日は、保育士のスタッフもいるので

お子様連れでも安心です。

【講師】山下真由

(スポーツトレーナー)

資格 NSCA-CPT

【持ってくるもの】水分、フェイスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ

【申込先】カラダ コンディショニング サンクス

住所：諫早市小船越町1131-3 [TEL:0957-56-9558](tel:0957-56-9558)

営業時間 平日10:00-12:00 14:00-20:00※水曜14:00-15:00

土曜10:00-12:00 14:00-18:00

【申込締切】開催日の1週間前まで

※定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。