

1 日特別体験レッスン ボディメイク体操

有酸素運動 & 筋力アップトレーニングで健康づくり！

シニアの方・運動初心者の方 大歓迎！

日時	8月3日（月曜日） 10:30～11:30
会場	SAGAプラザ ボクシング場
参加費	1,100円

【レッスン内容】

- ・リズムウォーク（エアロビクスタイプ）
- ・筋力トレーニング
- ・ストレッチ

【持ち物】

シューズ・タオル・水分補給用ドリンク

【服装】

動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ先

SAGAプラザ TEL 0952-32-2131

まずはお気軽にご参加ください！