

エクササイズクラブ会員募集中!!

体幹を鍛えて腰痛防止・身体をほぐす習慣を。

～さあ、一緒に始めましょう♪～

《場所》 滑川町コミュニティセンター 大集会室

《日時》 第1・第3月曜日

《時間》 PM7:00～PM8:30

《持ち物》 ヨガマット・タオル・飲み物

エクササイズボール・ストレッチポール等

(器具は体験の時に無くてもOK)

《服装》 動きやすい服装、5本指靴下

《会費》 毎月 1,500 円(変更することも有り)



☆練習日ならいつでも体験可能です☆ (初回無料・2回目 500円)

まずは、お気軽にご参加下さい。

レッスン予定表 (R4.7月現在)

月	1回目	2回目
令和4年 7月	11	25
令和4年 8月	8	22
令和4年 9月	5	19(敬老の日)
令和4年 10月	3	17
令和4年 11月	7	21
令和4年 12月	5	19

※上記の予定ですが、悪天候、大集会室が使用できない場合等で日程が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。