

宮スポフェスタ

ピラティス & ZUMBA

日時： 3/8(日) 開催！！！！

・ピラティス

12:45～13:30

呼吸・集中力・調整力
体幹・正確さ・流動性
6つの基本原理を意識して
筋肉を鍛えるトレーニングです

・ZUMBA

14:00～14:45

ダンスエクササイズ”ZUMBA”
初心者大歓迎
脂肪燃焼効果にも効果的です
動きがシンプルなので、ダンスが
苦手でも大丈夫

料金：各種目につき200円（ショートタイム定期券利用可）

持物：動きやすい服装、飲み物、室内シューズ、タオル

場所：小体育室 定員：なし

申込：当日券売機でチケット購入後、受付にお渡しください

※ケガの場合、応急手当は行いますが、それ以上の責任は負いかねます

宮前スポーツセンター 044-976-6350