

自重で"カンタン"♪

ストレッチ and トレーニング

体験教室

コロナ禍でのストレスや運動不足によって
カラダの不調はありませんか…?

おうちでも続けていただける、**カンタン**で**器具も使わない**、**自分の体重を利用したトレーニング**や**無理のないストレッチ**の教室をはじめます！

○ 日程：7/9・16・30・8/6・20・27・9/3

毎週金曜日【7/23・8/13を除く】

○ 時間：13:30 ~ 14:30

○ 費用：1回 500円

○ 対象：18歳以上のかた

○ 持ち物：運動できる服装・タオル・フタ付きの飲物
ヨガマット（レンタル有り）

6/10(月) 9:00より 電話 または 窓口 でお申込み下さい。

今回は、体験教室なので、毎回同じ内容を行う予定ですが、複数日の申込みも可能です。

北区立 元気ぷらざ 03-5249-2214

