


御津スポーツパーク

ワンコインレッスンpart 3

御津スポーツパークで心も体もリフレッシュ♪
はじめてのかたでも安心して参加いただけます


毎週水曜日10：00～10：50

レッスン内容(予定)

★1月★ ヒップアップエクササイズ 

骨盤周りの筋肉を整えて、伸ばします。

ヒップアップの筋力トレーニングを行います。

★2月★ 冷え性予防エクササイズ 

冬の寒い時期に筋力アップをして心もからだもホカホカになりましょう！！

★3月★ リズム体操&フットケア ※室内シューズをお持ちください

音楽に合わせて簡単な動きで全身を動かしましょう。

また、アロマオイルを使ってフットケアを行います★

対 象：健康な16歳以上のかたならどなたでも

申 込：当日受付へお越しく下さい

料 金：1レッスン 500円

(トレーニングルーム利用料込)

問い合わせは・・・



御津スポーツパーク

岡山市北区御津高津1566

(火曜日休園)

TEL. (086) 724-9191 担当 福井