

男性の方にもオススメ!!

フィットネス初心者向け!!

2015年4月から月4回継続決定!!

スキルよりも**効果重視**

- ・ダイエット
- ・ストレス解消
- ・運動不足解消
- ・メタボ解消など

美^びエクササイズ

美しくサイズとは・・・

どなたでも簡単に楽しくできるスキルより効果を重視したプログラムです。健美操やヨガ、ズンバを通して週に一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう!! 体は動かしたいけど、できるかなと不安に思っている方にピッタリの気軽にできる初心者向けプログラムです。

4月日程

時間 / 10:00~11:00

4月 3日(金)ズンバゴールド

4月 10日(金)健美操

4月 17日(金)エアロビクス

4月 24日(金)健美操

参加費

1回800円

(保険なし)

※SC 会員無料

時間

10:00~11:00

場所

加茂 B&G

海洋センター

スポーツクラブ

会員の方が断然お得!!

高校生以上 16,850円

(年会費・保険料込み)

対象

どなたでも

申込み

不要

エアロビクス

ダンスをしながら
エクササイズを行う
有酸素運動。

音に合わせて楽しく
汗を流しましょう!

持ち物

上履き・ドリンク

フィットネス

初心者向け

けんぴそう

健美操

ヨガや太極拳などの
東洋医学の動きを
とり入れた
健康体操

ズンバゴールド

ラテン系音楽を中心
としたダンスエクササイズ
初心者の方や無理なく体を
引き締めたい方
におすすめ

お問合せ

NPO 法人 Yu-Gaku

加茂スポーツクラブ

(雲南市加茂 B&G 海洋センター内)

TEL:49-7100 FAX:49-8440

お問合せ / NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ TEL:0854-49-7100