

トレーニング初心者向けプログラム

# ゆるらく スロートレーニング

2026年

① 1月14日(水)

② 2月25日(水)

③ 3月11日(水)

10:00～11:00 @フリースペース

初めてでも安心！  
少人数で丁寧指導！

ゆっくりじっくり  
筋肉を目覚めさせ  
カラダを整えながら  
筋力アップを  
目指します



シューズ不要・動きやすい服装でご参加ください

参加料 各回 700円

定員 各回 10名

申込 11月19日(水)～

横浜市磯子スポーツセンター ご予約・お問合せは ☎ 045-771-8118

〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25