

～定期教室の体験レッスン～

ウォーキング&コンディショニング



定期的に参加はできないけど、
体験や参加してみたい！
そんなあなたに体験レッスンを！

日程：10月14・21・28日

11月4・11・18・25日

12月2・9・16日 土曜日

時間：12:00~12:50（受付時間：11:30~）

場所：第3体育室

参加費：760円 講師：清水先生

（定期教室申し込みで1回660円になります。

定期申し込みの定員は10名です。）

定員：20名

持ち物：飲み物・タオル

動きやすい服装・室内シューズ



アイテムを使って、全身のバランスを整え
リンパの促進、
動きやすい体づくりをしましょう♪

港南スポーツセンター

TEL:045-841-1188

