

春のフィットネスイベント!

3月6日(日)開催

バレトン

時間: 9:45~10:45

鷺宮スポコミに初登場です!!

バレエ・ヨガ・筋トレの3つの要素を取り入れて
行うプログラムです。じわ~っと汗がかけて

身体のシェイプアップ効果が期待できます!

ご自身で負荷を変えられるので、

初心者でも安心。

担当指導員: 吉澤 京子先生

会場: 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 1階 体育館

対象: 成人(中学生以上) 定員: 各20名

料金: 会員500円 一般700円

持物: 運動できる服装・タオル・飲物

申込: 受付中 ※1階窓口にてお申込み。先着順となります。

ヨガフロー

時間: 11:00~12:00

季節の変わり目の時期、身体の調子を整えるのに
最適です。じっくり1つずつのポーズに向き合う

のではなく、ご自身の呼吸に集中し、

様々なポーズを流れるようにしていきます。

ヨガの心地よい時間を過ごしてみませんか?



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ