

4/6(日)スポコミDAYイベント



身体を動かしやすい時期になりましたね！新しいこと始めてみませんか？
広い体育館で行います。周りを気にせず気持ちよく身体を動かしてみましょ。



①ヨガ

正しい呼吸法でポーズをとることで、
精神と肉体の両方を鍛えます。
初めての方でも安心してご参加できます。

◇時 間:9:30~10:30 ◇定員:30名

②サーキットエアロ

有酸素運動と筋力トレーニングを
交互に繰り返すクラスです。
総合的な体力アップを目指したい方におすすめです。

◇時 間:10:45~11:45 ◇定員:30名

①、②共通事項

- 対 象：成人(中学生以上) ■料 金：会員500円、一般700円
- 場 所：体育館 ■持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ(②のみ)
- 申込み方法：3/22(土)10:00~3/28(金)23:59まで⇒オンラインにて申込み(上記2次元コードより申込)
3/29(土)10:00~⇒空き枠のみ施設受付にて申込み
- 支払い方法：当日券売機にて、イベント参加料のチケットを購入し、1F窓口にて整理券と交換してください。
- キャンセルについて：イベントをキャンセルする場合は当施設まで必ずご連絡ください。



※オンライン申込でマイページよりキャンセルした方のご連絡は必要ございません。