

AGUスポーツセンター

フィットネススタジオ・プール

今月のイベント情報

好評につき第二弾開催！

『肩こり・腰痛予防教室』

季節の変わり目で身体が疲れていませんか？

ストレッチをして、身体も心もリフレッシュしましょう！

専属トレーナーが丁寧に指導致します。

内容	バランスボールとストレッチポールを使った ストレッチ&エクササイズ
日時	5月28日（土）13:00-14:00
対象	15歳以上（中学生不可）
トレーナー	三田 雄太 （資格：NSCA認定CPT、NESTA PFT）
料金	550円（税込）
人数	15名（事前予約制）
持ち物	運動のできる服装、室内用シューズ
予約方法	スポーツセンター事務室まで （連絡先：0561-73-1111）

（新型コロナウイルスの感染状況により中止・延期の可能性があります）