

Farewell, Flabby Body!

脂肪燃焼エクササイズ 新規開講

筋力トレーニングで太りにくい体を。
ステップエクササイズで脂肪燃焼を。
心も体もリフレッシュ!

【開催日】 毎週火曜日、金曜日
【時間】 13時30分から14時20分
【場所】 和歌美台公民館

※講師の都合で中止、変更の場合もあります。

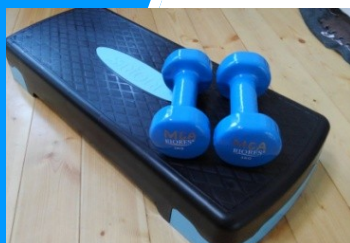
【持ってくるもの】

- ・動きやすい服装
- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・飲み物
- ・着替え
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※公民館なので、シャワー等ありません。

【参加費】

- ・現在MCA会員の方：1回¥500-
- ・MCA会員の家族の方でこの教室のみ参加の方
→月登録費¥1000-+1回¥500-
- ・一般の方：月登録費¥1500-+1回¥500-
- ・ビジターの方：1回¥1000-



【担当インストラクター】 山中良晃

【問い合わせ/申込み】

特定非営利活動法人総合型地域スポーツクラブMCA

電話 090 (7533) 2490

Email: hinosatotriathlon@gmail.com

