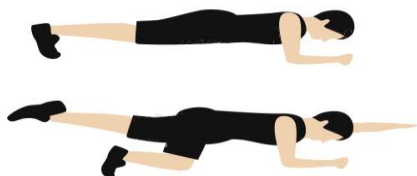


体幹エクササイズ

～ナナシ 初心者コアトレーニング～

体幹を意識してエクササイズするクラスです。
動きがゆっくりで簡単な動作ですが、効いている実感を持てる
初めての方でも参加しやすいクラスです。
久しぶりに運動開始する方も是非、体幹エクササイズからはじめませんか？



受付開始
9月16日(水)

日程：2020年10月

14日(水) 14:00～15:00(60分)

30日(金) 14:00～15:00(60分)

場所：八千代市ふれあいプラザ 4階第3会議室

参加費： 1回 550円(税込)

●キャンセルは開催当日含む3日前まで全額返金。前日以降は返金致しかねます。

◎当日30分前までに入金完了をお願いいたします。

対象者：高校生以上の方
体力を付けたい方
運動を始めたい方

申込：1階 総合受付

定員：各クラス20名

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

八千代市ふれあいプラザ



※新型コロナウイルス感染予防対策

- ・マスク着用にてレッスン参加をお願い致します。
- ・周りの方との間隔を空けてご参加ください。
- ・30分に1回の換気時間を設けます。

☆持ち物

- ・マスク着用
- ・運動しやすい服装
(ジーパン等動きにくい服装不可)
- ・水分補給
(蓋のついた水筒・ペットボトル)
- ・タオル