

# すぽこみDAYイベント

## リズム&トレーニング

イベント初登場のプログラムです！！簡単な有酸素運動のエアロビクスと自重(自身の体重を使った)トレーニングを行います。筋トレのフォームや、意識するポイントを『ムキムキ指導員』がお伝えします。おうちトレーニングにぜひどうぞ！

日程：3月21日(火・祝)

時間：11:00～12:00

会場：2階 第一会議室

対象：成人(高校生以上)

定員：12名

料金：会員500円 ・ 一般700円

持ち物：室内履き・タオル・飲物

申込み：1階総合受付にて申込受付中！！

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ TEL03-3337-1771

