

女性のための 体幹トレーニング教室

開催要項

- 講座名：女性のための体幹トレーニング教室
- 主催：鹿児島アリーナ
- 目的：気になるお腹・背中etc。。。体幹トレーニングで引き締まるBODY作りをアーバンウエルネスクラブ エルグの健康運動指導士がガイダンスいたします。
- 日時：平成30年**11月7日**（水） **14:00 - 15:30**（受付 13:30-）
- 場所：鹿児島アリーナ内 武道場Ⅱ
- 内容：体幹トレーニング・リズム体操
- 対象：高校生以上の女性
- 定員：30名（申込み順）
- 講師：吉村洋子
- 受講料：**無料** ※車でお越しの方は
駐車場代 300円 必要となります。
- ご用意下さい：運動しやすい服装（ジャージ、Tシャツ等）
室内シューズ・タオル
- 申込方法：開催要項をご確認の上、別紙申込用紙に、必要事項を記入し、
当施設窓口へ直接申込いただくか、お電話にて申込ください。



吉村洋子

アーバンウエルネスクラブ エルグ
/健康運動指導士

申込み期間：平成30年**10月7日**（日） - 平成30年**11月7日**（水）まで
（定員に達し次第、締め切ります。）

- お問い合わせ

鹿児島アリーナ

女性のための体幹トレーニング教室係りまで

8:30 - 21:00（駐車場.8:30 - 21:00）

〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号 TEL.099-258-4650

URL : kagoshima-arena.jp