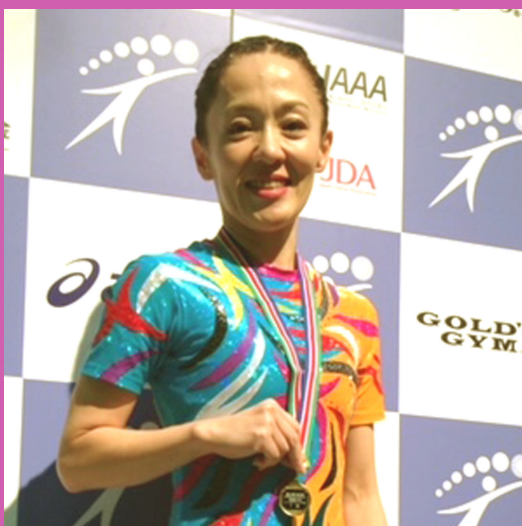


コロナ疲れ解消企画

エアロビクス & ヨガ・ストレッチ



講師の主な活躍

2017・2018 jaaa 全国大会シニア 2部門優勝、2連覇

2017 スズキジャパンカップシニア 2部門3位

2019 全国フライトエアロビクス選手権大会シニア 3部門優勝

リズム♪に乗って楽しく
エアロビクスを行い、
ヨガとストレッチで
こわばった身体をほぐします。(^^)
コロナ疲れを吹き飛ばす
60分のレッスンです。
限定15名で開催いたします。

日時 令和3年6月23日(水)
開始 13:30 (受付 13:15)

場所 西松江緑地体育館 会議室

定員 15名

講師 室川 佐代子

参加料 ¥500- (保険料・税込)

受付 令和3年6月9日(水)

13時から電話及び窓口受付開始、なお定員になり次第締め切ります。

持ち物 マスク、運動に適した服装、上履き(運動靴)、タオル、ヨガマット(貸出有)
水分補給用の飲み物等



5つの緑地公園 湊・東松江・松江・西松江・河西



河西緩衝緑地

TEL:073-451-8355 FAX:073-451-7868