

11月からの  
新規レッスン

初心者も 大歓迎!  
男性も

# エアロ&筋トレ 無料体験会

簡単なエアロビクスと自体重での筋トレーニングでシェイプUP!筋持久力UP!!

スポーツエアロビクス競技大会優勝インストラクターによる楽しくレッスン!!  
マットの上でじわじわ身体を引き締めよう!!



期日 10月25日(金)  
時間 20:10~21:10  
場所 トレーニングセンター2F  
定員 30名(定員になり次第締切り)

\*持ち物 内履きシューズ、運動できる服装、飲み物、タオル

★エアロ&筋トレ

金曜日 20:10~21:10 2ヶ月6,500円

申し込み・問い合わせ

氷見市民プール・トレーニングセンター 91-5988

<電話受付時間：午後2時~午後9時 火曜日休館>