

ゆるっとシェイプアップ

(予習復習Ver)

ゆるっとシェイプアップで行っているエアロビの基本的なステップや動きをレクチャーします。その後、動画を見ながら普段ゆるっとシェイプアップで行っているような運動をします。

- ・ゆるっとシェイプアップ未経験の方もOKです。
- ・軽い運動やエアロビを体験してみたい方等大歓迎です。

【日 程】 : 令和5年5月19日(金)

【時 間】 : 14:00~15:00

【受講料】 : 無 料

【申 込】 : 滝上町スポーツセンター迄ご連絡ください。

【締 切】 : 5月18日(木)迄

【対 象】 : 誰でも参加可能です。

【持ち物】 : タオル、飲み物

【場 所】 : 滝上町スポーツセンター トレーニング室2

【講 師】 : 惣田 悠介 (健康運動指導士)



※地域ウェルネスネットの講師は、来られません。

● お申込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL : 0158-29-4505

予約 &
お問い合わせ

LINE@



主催 : NPO法人滝上町スポーツ協会