

下山スポーツセンター

ママ向け

ボディ

エクササイズ



開催日時

2/28<sup>金</sup>  
13:30~14:20

料金

参加料550円(1名につき)  
別途入場料 大人250円

申込方法

電話か直接窓口まで  
下山スポーツセンター  
(☎025-272-7677)

講師

中村あずさIR

未就学の子供と一緒に  
参加できるママ向けの  
ボディエクササイズ!

筋力トレーニングや  
ストレッチで骨盤  
まわりを整えたり  
有酸素運動を行います

先着  
12名

※ ママだけの参加も可能です