

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

5/16 金
13:30～14:20

講師

中村あずさIR

料金

参加料550円(1名につき)
別途入場料 大人310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)

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