

ベティさんの家旭公園体育館

無料体験



成人フィットネスレッスン無料体験教室 予約制

5月から体育館で開講するフィットネスレッスンの無料体験教室を開催いたします。

・ご予約は4月2日(水)よりベティさんの家旭公園受付、またはお電話にて(0569-43-2980)

※教室の詳細は裏面をご覧ください。

4/29(火)

9:30~10:15 お腹痩せヨガ

11:30~12:15 Bodyシェイプボクシング

10:30~11:15 リンパマッサージ

14:00~14:45 チェアバレトン

5/3(土)

10:15~11:00 ピラティス

11:15~12:00 ラジヨガ体操

