

目指せ☆美ボディ

姿勢・ボディラインを美しく!



ダイエットエアロ・ヨガ
コアトレーニング
体感トレーニング

シェイプアップ・トレーニング教室

秋コース

令和6年9月11日(水)・18日(水)・25日(水)

10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水)・11月6日(水)

全8回

時間 午前10時15分から11時45分まで

場所 小田原アリーナ サブアリーナ ※10月16日(水)のみメインアリーナ
※10月23日(水)の教室はありません

対象 県西地域に在住・在勤・在学の18歳以上の女性(高校生は含みません)

定員 50名(先着順)

参加料 4,000円(障害保険料を含みます)

講師 川口喜代美(日本スポーツ協会公認スポーツ指導員・エアロビック上級指導員)
三宅 裕司(トレーニング指導士認定・保健体育教員免許・新体操一種審判員)

内容 「カラダを引き締めるためのエクササイズ」

持ち物 ヨガマット(貸出しあり)、室内シューズ、飲み物、タオル等



申込 詳細

申込方法 令和6年7月22日(月)午前8時30分から8月12日(月・祝)中まで

小田原市体育協会のホームページ「小田原市体育協会」で検索

主催 (公財)小田原市体育協会

後援 小田原市

問合せ 38-3310

8:30~17:00(土日祝日を除く)