

HAPPY
RELAX 〰

無料体験教室

10 月 5 日 (日)

13:00- 秋バテ解消ヨガ

14:15- ピラティス

15:30- 骨盤エクササイズ

定員

各20名

※各教室1時間のレッスンです

場 所 ベティさんの家旭公園 第一会議室

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ

対 象 16歳以上

申 込 9月13日(土)

午前9時より受付窓口にて受付開始。

お電話の場合は午前10時より受付いたします。

定員になり次第締め切りとさせていただきます。

zaRitz

10:00~12:00

(ザリッツ) 運動機能分析装置で身体測定してみませんか?
椅子に座った状態から立ったり座ったりすることで脚の筋力
とバランスを図れる装置です。

第一会議室に直接お越しください☆



主催：ベティさんの家旭公園

指定管理者 知多スポーツマネジメント共同事業体

お問合せ：0569-43-2980

休館日：月曜日

HP

