

ベリーエクササイズ参加者募集

常に骨盤とベリーを意識し、骨盤を動かしながら腕から指先をしなやかに動かします。エキゾチックな音楽にのりステップを踏んで体幹を鍛えます。
◎筋トレストレッチを含みます。

【開催日】

①1月8日 ②1月15日 ③1月22日 ④1月29日
⑤2月5日 ⑥2月19日 ⑦2月26日 ⑧3月5日

【講師】 和田 尚子

【時間】 19:30~20:45

【参加費】 8回:3,200円

【定員】 20名

【持ち物】 ヨガマット 水分 タオル

【対象】 一般

【場所】 体育館トレーニングルーム

【申込先:鳥羽市民体育館 ☎0599-25-6215】 休館日:月曜日、祝日の翌日(平日)
※お申込後、自己都合によるキャンセルは料金を徴収致します。ご了承ください。

