

ViPR



筒状の器具 (バイパー) を使った筋力・シェイプアップエクササイズ！
身体の深部まで確かな運動効果を発揮！！

【日時】 2月3日(土) 2月15日(木)

12:30~13:15 14:00~14:45



【対象】 中学生以上

【参加費】 ￥500(税込)

【定員】 各15名 ※先着順

【持ち物】 運動できる服装・室内シューズ・補給水・タオル

【講師】 ViPR公認インストラクター 小森一輝

【申込み】 1月26日(金) 9:00~

今月は体幹軸を意識して
身体を回転する動作をして
取り入れて行います！

《お問い合わせ》
志段味スポーツランド
☎052-736-3766
指定管理者 (株)JPN