

# レッツ☆フィットネス!! ナイター

～期間限定!!～

とき：6月5日～10月16日までの**毎週木曜日**

会場：稚内市総合勤労者会館 4階軽体育室

稚内市大黒3丁目4番30号(西條デパート隣)

お得な  
チケットで



仕事の  
後に☆

健康  
づくり



メタボ  
撃退!!

ストレス  
解消!!



教室	時間	対象	内容
楽しく♪ エアロビクス	19:00 ～ 20:00	16歳以上 ※高校生 可	ちょっと元気なエアロビックダンスです。音楽に合わせてマイペースで楽しく効果的に脂肪燃焼・シェイプアップしましょう!!(運動靴持参)
歪みリセット! ピラティス	20:20 ～ 21:20	16歳以上 ※高校生 可	骨格・筋肉を解し、心身のリセットをした後、身体の芯(コア)のインナーマッスルを使うピラティスエクササイズを行います。姿勢の改善、引き締まった身体、ストレス解消などに効果的です。

参加方法: チケットを購入の上、参加したい教室の時間までに総合勤労者会館へお越し下さい。水夢館マスター会員の方はチケットなしで参加できます。

お得なチケット  
～発売中～

受講券 7枚綴り  
(6,000円)

☆チケット参加8回でもう  
一枚プレゼント!! ☆

チケット取扱い

総合勤労者会館・水夢館・  
西條百貨店・ユアーズ

レッツ☆フィットネス!!  
ブログ 公開中

☆レッスン情報やお知らせ、健康情報  
などを定期的に載せていきます☆

<http://blog.livedoor.jp/letfitness/>

水夢館・総合勤労者会館ホームページからもリンク  
しています。こちらもご覧下さい!!

水夢館 <http://www.suimukan.net/>

勤労者会館 <http://www.phoenix-c.or.jp/~vtc/index.html>

お問合せ: 温水プール水夢館 稚内市開運 1-2-3 ☎0162-23-8100  
総合勤労者会館 稚内市大黒 3-4-30 ☎0162-23-3643