

レッツ☆フィットネス!!ナイター

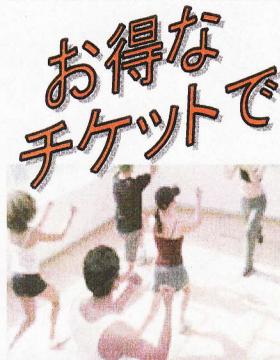
～期間限定!!～



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)



| 教室 | 時間 | 対象 | 内容 |
|--------------|---------------------|----------------|--|
| 楽らく♪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。 |

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