



# 「働くオトナの フィットネス」

参加者募集!

## 5月は、9日、16日、23日、30日(木)

翌月の予定は毎月20日(休館日の場合は翌日)に発表します

### 19:30~20:30

1回ずつ申し込むタイプの教室です。

内容は、初心者向けの体幹トレーニング、ストレッチなど。

運動に不慣れな方、体力に自信のない方、ぜひご参加ください。

体のコンディション(調子)を整え、ストレスも解消!



ワンコインで  
気軽に参加!



ウェブから  
お手軽予約!



約100畳の広い部屋に20名まで  
換気もしっかり実施



予約フォーム

場 所: 鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール 3階

準備物: ヨガマットかバスタオル(貸出なし)、飲み物

受講料: 1回500円(保険料等込 参加時にお支払い)

募集数: 毎回先着20名(空きがあれば、当日申込も可)

申 込: 4月20日(土)から、以下の3つのいずれかでお申込み

1: web(予約フォームもしくはホームページ)

2: 電話(088-685-3131)

3: アミノバリューホール事務所窓口

5月9日



5月16日



5月23日



5月30日

