



「働くオトナの フィットネス」

参加者募集！

4月は、16日、23日、30日（木）

翌月の予定は毎月20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



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

予約フォーム

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： 3月20日（金）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



まとめて申込
その都度申込
どちらでも可能です！

