

あおぞらフィットネス

in 北条スポーツセンター



愛媛国体記念ベストピッチ賞受賞!!
県内有数の天然芝の上で海からの心地良い風を感じながら
フィットネス体験をしてみませんか?
自然を感じ、開放感を満喫できると好評の「あおぞらフィットネス」を

2024年5月18日(土)に開催します!!
家族や友人と一緒に、お一人様も初心者の方もお気軽にご参加ください。
みなさまのご応募お待ちしております!!



どれでも1コマ **¥600** 400円
お得!!

4コマセットで **¥2,000**

小学生未満無料!!

※内容は大人向けになります。

- 開催日：5月18日(土)
- 場所：北条スポーツセンター
陸上競技場(天然芝)
※雨天中止
- 対象：運動しても健康上問題のない方

- ①**簡単ピラティス (10:00~10:40)**
「呼吸とともに体幹を鍛え、バランスのとれた身体づくりを目指しましょう」
講師 宮崎 ふみ
- ②**ゆらゆらストレッチ (10:50~11:30)**
「身体をゆらゆらと揺らしながら凝りを見つけてほぐしていきましょう」
講師 小倉 三鈴
- ③**気持ち良いエアロビクス (11:40~12:20)**
「音楽に合わせて、身体を気持ちよく動かしていきましょう」
講師 小倉 三鈴
- ④**自力整体 (12:30~13:10)**
「人の手を借りずに自らの体をほぐしていくボディワークです」
講師 森岡 泰子

「申し込み方法・問い合わせ先」

カルスポねっと(WEB申込システム)または直接来館、はがきで北条スポーツセンターまで
①住所 ②郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦希望コマ名(複数可)

締切 5月7日(火) 必着 定員 各コマ50人程度(応募多数抽選)

北条スポーツセンター 〒799-2408 松山市大浦86番地1
TEL 089-993-1900



←←← 詳細はこちら
ホームページ

申込みはこちら
カルスポねっと →→→

