

どなたでも無料の15分ショートレッスンでカラダ・リフレッシュ！

日替わり無料ショートレッスン

好評につき延長！

開催日時

- | | | | | |
|------|-------------------|-----|------|-----------------------|
| ①月曜日 | 18:30～18:45 (15分) | New | ●場所 | 多目的スタジオA |
| ②木曜日 | 19:00～19:15 (15分) | | ●参加費 | 無料 |
| ③日曜日 | 12:15～12:30 (15分) | New | ●定員 | 各15名 |
| | | | ●持ち物 | 動きやすい服装
室内シューズ、お飲物 |

開催日時は下記スケジュールをご覧ください。



- ★ポール ・ポールを用いて、カラダ歪みを改善します。
- ★ストレッチ ・全身を気持ちよく伸ばします。
- ★自重 ・体重を利用した簡単な筋力トレーニングです。

月	火	水	木	金	土	日
【6月予定】		1	2	3	4	5
			ポール			自重
6	7	8	9	10	11	12
休館日			ストレッチ			ポール
13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ			自重			ストレッチ
20	21	22	23	24	25	26
ポール			ストレッチ			自重
27	28	29	30			
自重			休み			

※大会により実施が無い日もございます。
詳しくは施設までお問合せ下さい。

※ご予約はお電話、または総合受付
までお申しつけ下さい。

日環アリーナ栃木

TEL・028-658-5900 FAX・028-658-5902

<https://www.gsz-eastarea.com>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第1月曜日
年末年始

