

リズムで シェイプ&ストレッチ



～音楽にのって、キレイをつくる～
軽やかな音楽とともに、心も体も弾むような時間を

(木) 13:30～14:30

音楽に合わせて楽しくカラダを動かそう！簡単なステップと
やさしい動きだから、運動がニガテな人も大丈夫♪
汗をかいたあとはストレッチでゆったりクールダウン♪



講師：西澤 先生

軽やかな音楽で楽しく、
美しく整える習慣を
はじめませんか？



場所

エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室

料金

1,100円/1回 5,000円/5回

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル

お申込み

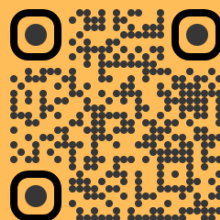
窓口・お電話にて承ります



エア・ウォーターアリーナ松本

指定管理 シンコースポーツ株式会社

☎ 0263-32-1818



ホームページは
こちらから