

# 春の無料体験教室

運動不足解消!!と夏に向けてシェイプアップ!!

- 4月1日(月) 19:15～ かんたんステップ&BB (川崎) 定員25名
- 3日(水) 15:00～ 初めてステップ (川崎) 定員25名
- 19:15～ 初めてリズム体操 (渡辺)
- 4日(木) 19:15～ 初めてヨガ&ストレッチ (川崎)
- 5日(金) 13:45～ すっきり!!シェイプ (岩城)
- 6日(土) 19:15～ パンチ&スクワット (岩城)

会場 第1スタジオ(2階)

料金 無料(入館料は、別途必要)

対象 高校生以上

持ち物 運動できる服装・室内専用シューズ・タオル・補給用の水分

その他 ☆教室時間は60分です。

☆道具を使う教室は定員になり次第、締め切らせていただきます。

事前申込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。

☆ヨガ教室は、シューズは必要ありません。



詳しくはスタッフにお尋ねください。

ビジョンよしだ (0256) 93-6600