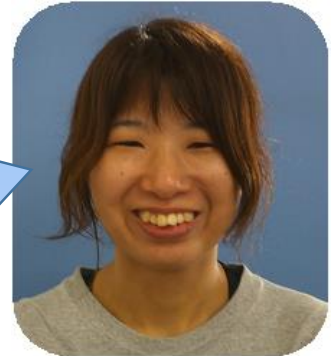


【コース型教室】

『リズム体操+_(プラス)』教室 体験のご案内

こんな教室です・・・リズムに合わせて動いたり、脳トレ体操やストレッチ、筋力トレーニングを行います。楽しく運動機能の改善、維持を目指して行く教室です。楽しく体を動かして、いつまでも元気な体でいきましょう！ご参加お待ちしております！



◇担当インストラクター：矢野 名美紀（やの なみき）

【経歴】岡山市でのスポーツクラブでの勤務を経て、フリーランスへ転身。クラブで培った経験を活かしスタジオレッスン(エアロビクス・Zumba®)やパーソナルトレーニング(ボディメイク・ダイエット)を中心に健康づくりをサポートいたします。

| 教室名 | 曜日 | 時間帯 | 定員 | 体験日・体験料 |
|--------------------|-----|-------------|-----|--|
| コース型教室 『リズム体操+』 | 月曜日 | 14:00~15:00 | 20名 | ①2024年12月2日(月) ②2024年12月16日(月) ③2025年1月6日(月) 各日程 500円(税込) |

《レッスン内容》

◇ 運動機能の改善・維持を目指し、柔軟性や筋力、バランスを鍛えながら達成感を味わえるレッスンです。無理のないペースで目標に向かい、体の変化を楽しめるようにサポートを行います。

★開催場所・・・1階スタジオ

★持ち物・・・運動できる服装・上履き・タオル・飲み物など

★お申込は当館1階フロントにて手続きください。

（お申込み～ご参加までの流れ）

①：当館1階フロントにてお申込み（電話予約可）

②：当日までに体験料をご入金（当日可）

③：当日⇒体験教室へ参加♪

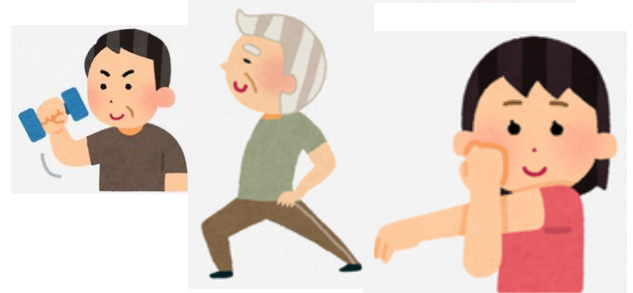
（お申込み時 注意点）

◇お申込みは先着順になります。

◇お申込みはご本人様のみとさせていただきます。

◇キャンセル返金について・・・前日まで全額返金

11/21(木)~
申込受付開始



シティライトフィットネスコート岡山南 (TEL) 086-246-6211