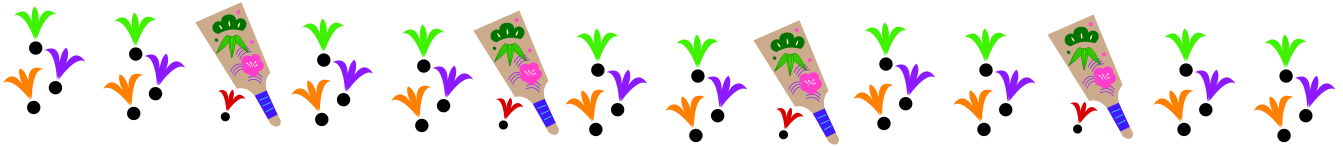


スイミングBコース保護者の皆様へ

レイスポーツクラブ岡山フィットネス ショートレッスン体験のご案内



いつもお世話になっております。この度は、レイスポーツクラブ岡山のフィットネススタッフによる保護者の皆様へのレッスン体験会のご案内をさせていただきます。Bコースのスクール時間を利用して行いますので是非お気軽にご参加ください。参加費は無料です！寒さに負けず、一緒にいい汗流しましょう！

開催日： 平成27年 1月19日（月）・・・ストレス発散！ボクササイズ（山本M）
（※室内用シューズをご持参ください）
1月20日（火）・・・リラックスヨガ（片岡）
1月21日（水）・・・シェイプアップ！バランスボール（長山）
1月22日（木）・・・かんたん筋カトレニング（藤井）
1月23日（金）・・・やさしいピラティス（折戸）
※ 1月24日（土）・・・肩こり・腰痛解消ストレッチ（竹森）

会場： レイスポーツクラブ岡山 体操場
時間： 15:45～16:15（30分間）（※24日（土）のみ15:00～15:30）
服装： 運動のできる服装（伸縮性のある動きやすい服装がおすすめです。）
汗ふき用のタオル、飲み物（スポーツドリンク・お茶など）をご持参ください。
※19日（月）のみ室内用運動靴をご持参ください。

お申し込みは不要です。参加ご希望の方は、当日、体操場にお集まり下さい！
30分間のやさしいエクササイズです。どうぞお気軽にご参加ください！！



レイスポーツクラブ岡山
フィットネス
担当：片岡