

2014☆

サルーススポーツ教室

無料体験教室開催★

ひきしめエクササイズ

●簡単なエアロビクスと筋力トレーニング（軽量のダンベル・チューブ・ミニボール等）を組み合わせたプログラムで、基礎代謝を高めていきます！

シェイプアップを目的とされる方にオススメ☆

平成26年3月13日 木曜日

19時から20時まで

30人限定！（中学生以上対象）

立花体育館にて

開催します★

4月から始まる

新しい教室です♪

※4月からの受講料は

3,290円です。（1ヶ月度4回分）

♥ 当日は・・・運動のできる服装、室内用シューズ
タオル、飲み物をお持ちください。

★2月7日（金）午前9時から
先着順で受付（電話受付可）

●お問合せはこちら●

（公財）尼崎市スポーツ振興事業団

ASPF 立花体育館

尼崎市三反田町1-1-1

TEL 06-6423-5550

[月]午後2時45分から6時15分まで

[火~土]午前9時から午後9時まで

[日・祝]午前9時から午後5時15分まで