

レッススイベント開催

11月23日(水)勤労感謝の日

フォームローラー

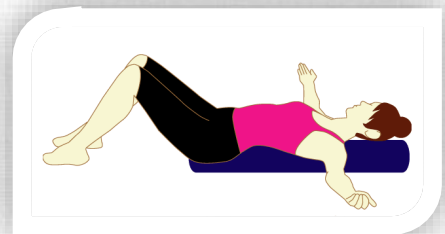


を使用したエクササイズを行います

①ベーシックエクササイズ
10:00～10:30(30分)

②FRP(ファンクショナル ローラー ピラティス)
10:35～11:35(60分)

③ストレッチ
11:40～12:00(20分)
*レッスンの間に5分の休憩があります



★イベント参加費

①②③セット500円/①のみ100円/②のみ400円/③のみ100円

*トレーニングルームをご利用の際は別途施設使用料が必要です

定員10名(先着順)高校生以上 初めての方も大歓迎!ご予約不要

*初めて施設をご利用の方は登録手続きがありますので開始の30分前にお越しください

お問い合わせ先 : 忍野村フィットネスセンター 電話番号0555-84-2222