

気になる教室を
体験しよう

スポーツ教室 無料体験会

2026.3.20 (金・祝)

坂井体育館

9:30 START



申込QRコード

※事前にお申し込みください



体験会スケジュール

- ① 9:30~10:00
ピラティス / 椿山舞衣
- ② 10:10~10:40
NEW しゃきっと若返りトレーニング / 藤田有布子
- ③ 10:50~11:20
NEW 土曜朝のリフレッシュヨガ / MIYU
- ④ 11:30~12:00
NEW ゆるっとダイエットヨガ / 四反田奨馬

※定員：各50名、対象：一般

【持ち物】飲み物、内履き、タオル

【問合せ】坂井体育館(☎68-0123)

ピラティス

全身の筋肉をバランス良く鍛えるので姿勢改善や筋力アップに効果があります。いつまでも自分の脚で歩ける身体づくりを！

NEW

しゃきっと
若返りトレーニング

エアロビクスで身体を動かし、後半はストレッチ。プチ筋トレで筋力アップを図り、若さをゲット!! ※4月から春江で開催

NEW

リフレッシュ
ヨガ

心身の緊張をほぐし、疲労回復やストレス解消など、身体と心がリフレッシュできるので朝にピッタリ。 ※4月から春江で開催

NEW

ゆるっと
ダイエットヨガ

心地よく肩甲骨を動かし、姿勢を整えながら基礎代謝アップへ。無理なく続けられるヨガクラスです。 ※4月から三国で開催

※ **NEW** →4月から新しく開講する教室です！
この機会に是非体験ください。