



男性も女性も大歓迎! 明るく楽しいレッスンです

眠っている筋肉を目覚めさせましょう! お気軽にご参加ください。

夜筋!! ~明日の為の筋トレ&ストレッチ~

YAKIN

お仕事帰りの方も参加しやすい夜のレッスンです。柔軟性を高めて体幹を鍛えませんか? 腰痛の軽減・予防にも効果的。まずは体験を!

☆10・11月はご参加キャンペーン開催! 体験者には割引券1枚進呈☆

夜筋登録会員の方には4回のうち、3回以上の参加で割引券進呈!

日 時: 9/11, 25、10/9, 23、11/6, 20 (火曜) 19:30~20:30

場 所: 山北町健康福祉センター 多目的室2 (山北町山北1971-2 駐車場あり)

講 師: ささき ともみ先生 (手力整体師、日本スポーツ協会公認スポーツリーダー)

持ち物/服装: ヨガマット(ない方はバスタオル持参)、飲み物、タオル、動きやすい服装

会 費: 大人 800 円、中高生 500 円、小学生 100 円(保険料含む) (※小学生は送迎をお願いします。低学年は保護者同伴。)

参 加: 1回から参加できます。まずは体験を! お申込みは下記までメールにて。

メールタイトル「夜筋申込」 ・本文「氏名、TEL、希望日」



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

✉ asupo2009@yahoo.co.jp

URL <http://asupo1.com>

☎ 090-8013-5541 (秋葉)

スポーツクリ



スポーツ振興くじ助成事業



男性も女性も大歓迎! 明るく楽しいレッスンです

眠っている筋肉を目覚めさせましょう! お気軽にご参加ください。

夜筋!! ~明日の為の筋トレ&ストレッチ~

YAKIN

お仕事帰りの方も参加しやすい夜のレッスンです。柔軟性を高めて体幹を鍛えませんか? 腰痛の軽減・予防にも効果的。まずは体験を!

☆10・11月はご参加キャンペーン開催! 体験者には割引券1枚進呈☆

夜筋登録会員の方には4回のうち、3回以上の参加で割引券進呈!

日 時: 9/11, 25、10/9, 23、11/6, 20 (火曜) 19:30~20:30

場 所: 山北町健康福祉センター 多目的室2 (山北町山北1971-2 駐車場あり)

講 師: ささき ともみ先生 (手力整体師、日本スポーツ協会公認スポーツリーダー)

持ち物/服装: ヨガマット(ない方はバスタオル持参)、飲み物、タオル、動きやすい服装

会 費: 大人 800 円、中高生 500 円、小学生 100 円(保険料含む) (※小学生は送迎をお願いします。低学年は保護者同伴。)

参 加: 1回から参加できます。まずは体験を! お申込みは下記までメールにて。

メールタイトル「夜筋申込」 ・本文「氏名、TEL、希望日」



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

✉ asupo2009@yahoo.co.jp

URL <http://asupo1.com>

☎ 090-8013-5541 (秋葉)

スポーツクリ



スポーツ振興くじ助成事業