

「美」姿勢 トレーニング教室

姿勢を整えて

美しく、

若く、

いつまでも自分の脚で歩きたい

「姿勢」を整える、よい「姿勢」をキープできる身体づくりを通じて
美しく、若く、健康な身体をめざしましょう



教室開始：2025年5月15日(木)から

開催日：毎週木曜日 午前10時～午前11時

場所：越前市アイシンスポーツアリーナ 2階 多目的ルーム

対象：性別、年齢問いません、どなたでもご参加いただけます

料金：月会費¥4,000(税込)

※月の最初の開催日にアリーナ受付でお支払ください

★体験参加も可能です(参加費¥500(税込)、1回のみ体験可
(体験参加時、ヨガマット貸出もあります)

定員数：15名

服装・持ち物：動きやすい服装、上履き(体育館シューズ)、ヨガマット、
お申込みはアイシンスポーツアリーナ窓口にて承ります

主催：アシックススポーツファシリティーズ

講師：J-サーキット 山本 裕子 佐々木 萌

お申込み・お問合せ

越前市アイシンスポーツアリーナ

0778-22-6395