

はじめてのエアロ

はじめてでも大丈夫
一から教えます！



痩せたいへの第一歩！
音楽に合わせてエクササイズ
ゆっくり一つ一つ丁寧にいきます！

【会場】
カシマスポーツセンター
サブアリーナ

【開催予定日】
偶数月開催 月2回

【参加方法】（事前予約不要）
一回300円
【開催時間】
水曜 月2回
13:30~14:30
【受付時間】
13:00~13:30

【準備物】
運動のできる服装
室内履き
【住所】
〒314-0007
鹿嶋市神向寺23-2
【電話】
0299-83-1600

【会場】
カシマスポーツセンター
会議室
【開催予定日】
奇数月開催 月2回
※先着30名限定

骨盤調整ストレッチ

ポッコリお腹にさよなら！
骨盤周辺の筋肉をほぐして鍛えます

つらい
腰痛

改善を目指しましょう！

姿勢の
歪み

ポッコリ
お腹

