

あおぞら教室

☎ 011-820-1703 ✉ r.uno@sports-safety.net 🌐 <http://www.kitayell.jp/shisetsu/traning.html>

開催日

毎週 火曜日・木曜日 / 10:00～11:00

※雨天中止（当日お電話にてご連絡いたします。）

教室概要

火曜日 / コア&ストレッチ教室

身体の柔軟性の向上を目標に、軽い体幹トレーニングを交えながらストレッチを行います。

木曜日 / コアトレーニング教室

体幹トレーニングを中心に、筋力向上、姿勢改善などを目的としたトレーニングを行います。

開催場所

きたえーる外周：南エントランス



※更衣室、お手洗いはメインアリーナ内をご使用いただけます。

※駐車場については工事車両の関係でご利用いただけない場合がございます。

定員

10名程度

(ご予約は先着順となります。ご了承ください。)

料金

500円の現金払いのみ

※当日に、その場でお支払いいただきます。

ご予約方法

あおぞら教室は完全予約制になります。

毎週 火曜日・木曜日の

9:00～15:00

にてご予約をお受けいたします。

ご予約方法につきましては、下記の電話番号、またはメールアドレスに

- ・氏名
- ・ご希望の日時
- ・お電話番号

以上の三点を添えてご連絡お願いいたします。

お電話 『011-820-1703』
メールアドレス 『r.uno@sports-safety.net』