

5・6月限定!!

旭SC特別プログラム!!!

カーティオキック

日程：5月1・8・22・29日

6月5・12日（月曜日）

時間：9:00～9:50（受付8:45から）

対象：16歳以上

定員：40名

参加費：500円（1回）

キックボクシングの動作を取り入れ心肺機能の向上
脂肪燃焼を目指します！



バレエエクササイズ

日程：5月1・8・22・29日

6月5・12日（月曜日）

時間：10:00～10:50（受付9:45から）

対象：16歳以上

定員：40名

参加費：500円（1回）

バレエの動きを取り入れスタイリッシュボディを
目指します！バレエ経験のない方にもオススメ！



横浜市旭スポーツセンター 問合せ：045-371-6105