

7・8・9月限定!!

旭SC特別プログラム!!!

骨盤エクササイズ

姿勢のゆがみは骨盤から!
骨盤を整え姿勢もカラダも
元気いっぱい!

日程: 7月10・24日

8月7・28日

月曜日 9月4・11・25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)

カーディオキック

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!

日程: 7月3・31日

月曜日



バレエエクササイズ

日程: 7月3・10・24・31日

月曜日 8月7・28日

9月4・11・25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