

# クロスエクササイズ

若さを保つための60分のクラス

体幹部分(コア)とお尻のエクササイズで

美しいボディラインを作る

自分のペース・強度で行える有酸素運動で

体力・持久力アップをめざします

ヨガのポーズをベースにして

しなやかな体を手に入れる

水曜日 13:30~14:30

2か月全8回8,000円(税込)

注) 祝日は休講になるため回数が少なくなることもあります

定員  
10名

担当講師  
中西 智香

皆様が安心して運動できる施設を目指し、以下の感染対策を実施しております。

- ①マスクを必ずご着用ください。
- ②他の参加者とじゅうぶんに間隔を開けてください。
- ③アルコールで手指の消毒をしてください。
- ④体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

お申込み・お問い合わせ

洲本市文化体育館トレーニングルーム 0799-22-6726