

楽しく踊って
体を温めてからの筋トレ。
筋トレだけより効果UP!!
一人でやるより効果UP!!
参加お待ちしていまーす。

# 2026産業まつり
# 11月15日日曜日11：30-12：30
# スタイルアップ

参加料：　無料

講師：　石見

場所: １Ｆ　メインアリーナ
（シンコースポーツ寒川アリーナ）

持ち物：あればヨガマット、動きやすい服装
室内シューズ

定員：　先着30名　事前申し込み制



やむを得ない場合も必ずキャンセルのご連絡をお願いいたします。
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。

お問い合わせ・お申込み　シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel：0467-75-1005