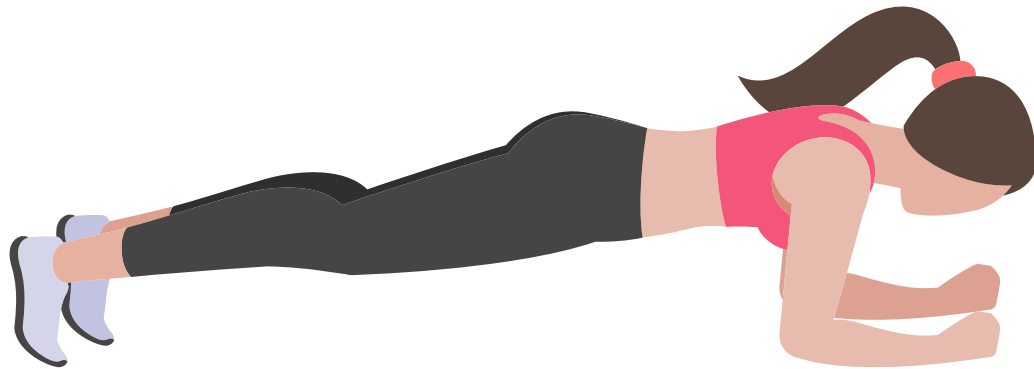


自由教室無料体験会 スタイルアップ



2026年4月4日(土)
10:45-11:45

「Let's美トレ!」をリニューアル開講
簡単なエアロと自重によるトレーニングでスタイルアップ!
筋力低下予防やアンチエイジングにも

講師：石見
(公認ヨガインストラクター)

場所：多目的室北
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料：無料!
普段ご参加いただいている皆様も無料でご参加いただけます

定員：先着15名

持ち物：室内シューズ・ヨガマット

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

朝ヨガ ～おやすみヨガ～



2026年4月20日(月)
10:30-11:30

睡眠の質を上げるためのヨガクラス。
2月に実施の睡眠障害を受けた方は是非！！
もちろん受講されていない方も！！
座学なしのヨガのみのクラスです。

講師： 石見
(公認ヨガインストラクター)

場所： 武道場
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料： 500円(回数券可)

定員： 先着30名 当日受付

持ち物： ヨガマット・大きめバスタオル

お問い合わせ 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