



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!!
参加お待ちしております。

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
10/31まで町内の方優先

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