

コラボ企画 タヒチアンエクササイズ&コアトレ*

Sports Lounge

2018
vol.4

～スポーツ ラウンジ～

コンテンツ

リズムカルなタヒチアン音楽に合わせて骨盤と、お腹周りを動かし、血流を良くします。さらにコアトレで体幹を鍛えます。タヒチアンダンスに興味がある方も、そうでない方もどなたでも楽しく体を動かすことができるコンテンツになっています。

お子様連れでも楽しくご参加いただけます。
(小学生以下 無料)



さらに教室の休憩中に「南国ジュース」をサービス(^_^♪

まずは思い切ってご参加ください。

コンセプト

運動「Sports」と、気軽に集まってコミュニケーションをとれる場所「Lounge」の融合☆
みんなが気軽に集まって楽しく運動できる場所づくりをめざして、毎月スポーツといろいろなものをコラボしていきます。
ラウンジでお茶を一杯♪くらいの気持ちで、ちょっとスポーツ♪を楽しんでいきませんか？



開催日 : 9月30日(日) 10:00 ~ 11:30

申込方法 : お電話でお申込みください(9月26日〆切)

☎ 0255-82-4400 (妙高ふれあいパーク)

※ 詳しくは、裏面をご覧ください。

Info



NPO法人

ふるさとづくり妙高

妙高市大字米島新田 61 番地 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400

フェイスブック 又は ホームページ [NPO法人ふるさとづくり妙高](#)で検索

コラボ企画 タヒチアンエクササイズ&コアトレ ～ スポーツラウンジ ～

開催日 : 9月30日(日)

時間 : 10:00 ~ 11:30

会場 : 妙高ふれあいパーク 柔剣道場室
〒949-2231 妙高市大字米島新田 61

内容 : リズミカルなタヒチアン音楽に合わせて骨盤と、
お腹周りを動かし、血流を良くします。さらにコアトレで
体幹を鍛えます。タヒチアンダンスに興味がある方も、そうでない方も
どなたでも楽しく体を動かすことができるコンテンツになっています。
お子様連れでも楽しくご参加いただけます。
さらに教室の休憩中に「南国ジュース」をサービス(^_^♪

対象 : 中学生以上、女性限定
小学生以下は男女どなたでも可(参加費 無料)

持ち物 : タオル、飲み物

定員 : 20名

参加費 : 当法人スポーツクラブ 会員 1回 800円
非会員 1回 1000円
小学生以下 無料

※参加費は開催日にお支払いください。

講師 : タヒチ 外山 泉 、 コアトレ 渡辺 安奈

申込方法 : 9月26日(水)までにお電話でお申込みください

☎ 0255-82-4400 (妙高ふれあいパーク)