5月20日から新しい教室が始まります★

【レクリエーション】

楽しく遊びながら頭や身体を動かしてみませんか？？

種目	内容
シッティングバレー	イスや床に座りながら風船で行うソフトな運動です。
文字探し	お題の文字が出されそのお題を新聞紙の中から 探し出すゲームです。チーム対抗です。
本物はどれ？	お題が出されそのお題の絵を新聞紙でちぎり出来るだけ うまく絵を作っていくゲームです。チーム対抗です。

など、様々なレクをご用意しております(^^)

誰でも大歓迎です❣お待ちしております❣

筋トレを始めたい。

筋トレが続かない。

そもそも筋トレをやったことない。

そんなあなたも大丈夫！

専門スタッフがコツをおしえ

ながらトレーニングを教えてくれます。

専門スタッフと一緒にいい汗かきませんか？

日時：毎週火曜日　10：15〜11：00

場所：アーニス　スタジオ

料金：250円/1回

筋肉トレーニングレクチャー教室

日時：毎週火曜日　11：15〜12：00

場所：アーニス　スタジオ

料金：250円/1回

おにスポ会員登録いつでもできます。

有効期限　2014年4月1日〜2015年3月31日まで

年会費　2,000円（途中入会でも会費は変わらない）

参加について　すべてのクラスはチケットでの参加となります

（予め250円/10枚綴り　2,500円+税のチケットをお買い求めいただきます。）

電話番号（0143）83-6444