

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド

ひろばエクササイズ

主催：ウエストスポーツクラブ

後援：伊賀市・上野商工会議所

伊賀上野城 9/17 (日) 9:00-11:30

=参加費 無料 各教室先着 50名 予約制=

雨天時:ハイトピア伊賀5F

※要申込※

フランス発祥150ヶ国が参加する世界最大の健幸祭が今年も各地で開かれます! 「心と身体」「仕事とプライベート」「活動と休息のバランスを見直す」イベントです。今年伊賀上野城ひろばにてお外でのエクササイズを行います。気持ちよく! 楽しく! 自分時間を過ごしませんか。

あさヨガ

9:00-9:45

簡単な太陽礼拝(連続したポーズ)で全身を気持ちよく動かします

マットか大きめのタオルをご持参ください

ほぐしピラティス

10:00-10:45

身体の奥の筋肉を鍛えながら手足を動かし、姿勢を改善します

マットか大きめのタオルをご持参ください

リフレッシュ脳トレ

11:00-11:30

ゲーム感覚で脳トレを行います
小さなお子様から高齢の方まで楽しめます



ウエストスポーツクラブ佐那具校にて 特別クラス開催!(無料体験クラス) 9/16(土)13:00-13:45 30名

アクアメディカル水中運動

※要申込※

水中運動にて腰痛や膝痛等の改善を楽しく行います

ウエストスポーツクラブ佐那具校
0595-23-8002

お申込方法

Fax 0595-24-0379 へ
申込(右記)を記入し送信する
もしくは
ご持参(ウエストスポーツクラブへ)頂く

お申込

ご参加希望の種目に○印をつけください

9/16 アクアメディカル水中運動(ウエストスポーツクラブ佐那具校プールにて)
9/17 あさヨガ・ほぐしピラティス・リフレッシュ脳トレ

お名前

年齢

ご連絡先電話番号