

4/20(土)10:00~17:45

立雲の郷

とらふす道場

市外の方でも
どなたでも♪

トレーニングジム&スタジオ

無料体験会



4年ぶりとなる無料体験会を開催します！トレーニングジムや各スタジオボデイスキャン（各部位の筋肉量など）が無料で測定できるチャンス！



マシン器具を使ったトレーニングに興味がある方、これから健康づくりやダイエットを始めようとお考えの方この機会に是非、ご見学・体験にお越しください♪



4/20(土)限定!

① 10:30~11:15

お子様連れ大歓迎♪

お子様が遊べる
スペースも
あります♪

K-POPや洋楽で踊る ダンスエクササイズ

藤原まき
インストラクター



海外仕込みの
陽気なダンサー☆

(参加費無料、定員20名、電話予約可)
※先着順となります。お早めにお申し込みください。
※当日、定員に空きがありましたら参加可能です。

- お子様のお飲み物・おやつ持ち込みOK♪
- バウンサーや抱っこ紐持ち込みOK♪ ○見守り参加OK!
- 参加される方は室内シューズをお持ちください。(お子様は自由)

② 13:00~13:20... お腹スッキリ! 「ひきしめ教室」

③ 13:45~14:30... 心身ともにリフレッシュ☆ 「ヨガ教室」

④ 14:45~15:05... ほぐして姿勢改善☆ 「ストレッチポール」

ボデイスキャンも無料!



お腹まわりや下半身の
脂肪量・筋肉量等を
分析することができます



※ご利用される際は、必ず室内シューズをご持参ください。
※中学生以下のジムのご利用は、保護者の同伴が必要になります。
※小学生以下は卓球のみ利用可能です。
(卓球利用可能時間: 15:15~17:30)

〒669-5252 朝来市和田山町竹田2063-3

お問い合わせ ☎ 674-0075

