

総合型地域スポーツクラブ「いすずウキウキクラブ」「ふたみふれ愛クラブ」と(株)スコルチャ三重共同開催!

6/21 (土)

「ヨガと脳トレで体も頭もスッキリ・リフレッシュ2!」

昨年秋に実施した際、大好評だったため今年も若干内容を変更して開催いたします。

普段あまり意識せず生活を送っていると低下しがちな免疫力・抵抗力・女子力・男子力。その全ての「力」をアップさせるのに適している「**ヨガ**」と、近年効果が期待されている「**脳トレ**」を通じて、今より更に若返りましょう!

【開催日時】平成 26 年 6 月 21 日(土) 19:00~20:30

【開催場所】三重県営サンアリーナ「メインアリーナ」

【定員】80名

【参加費】無料

【内容】ヨガと脳トレを組み合わせた一日シェイプアップ教室で、免疫力・抵抗力・女子力・男子力全てをアップ!若返りのきっかけをこの一日教室で掴んでください。

【講師】健康運動指導士 TAMIKO

【準備物】ヨガマット(無ければバスタオル)、タオル、水分

【申込】※「いすずウキウキクラブ」「ふたみふれ愛クラブ」会員様は事前申込は不要です。
電話にて受付((株)スコルチャ三重 0596-22-7700)

【受付期間】平成 26 年 6 月 1 日~6 月 17 日

【備考】自己責任でのご参加となりますので、主催者で限度のある傷害保険には加入しますが、事故・ケガ等に関しては主催者側で責任は負いかねます。

※「いすずウキウキクラブ」「ふたみふれ愛クラブ」会員様はクラブで保険に加入済みです。



健康運動指導士
TAMIKO

エアロビクス、ヨガ、マタニティ、ベビー等、「楽しく!」をモットーにさまざまな場所で活躍をされ、この道 20 年以上になる健康運動指導士 TAMIKO さんがわかりやすく丁寧にあなたの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

共同開催: いすずウキウキクラブ、ふたみふれ愛クラブ、三重県営サンアリーナ/(株)スコルチャ三重

【お問合せ・お申込み】

三重県営サンアリーナ 0596-22-7700 (9:00~17:00 まで受付)