

スポーツクラブのしろ スポーツ教室

トライ！ボディメイク

日 程	種 目	講 師	会 場
7月26日（土）	ステップエクササイズ	寺中啓太先生	能代市B&G海洋センター
8月23日（土）	ボクシングエクササイズ	〃	能代市総合体育館 格技場
8月30日（土）	美ューティーBodyWave®	保坂公美先生	能代市総合体育館 格技場
9月13日（土）	ピラティス	奥山顕司先生	能代市B&G海洋センター
9月27日（土）	ZUMBA®	保坂公美先生	能代市B&G海洋センター
10月11日（土）	ステップエクササイズ	寺中啓太先生	能代市B&G海洋センター
10月25日（土）	ファイトビート	奥山顕司先生	能代市総合体育館 格技場
11月 8日（土）	バランスボール	寺中啓太先生	能代市総合体育館 格技場
11月22日（土）	ステップエクササイズ	〃	能代市総合体育館 格技場
12月13日（土）	ファイトビート	奥山顕司先生	能代市総合体育館 格技場
12月20日（土）	ZUMBA®	保坂公美先生	能代市B&G海洋センター

※日程・会場は変更になる可能性がありますので、予めご了承下さい。

黄色いところが変更になっておりますのでご注意ください。あとステップエクササイズ、バランスボールに参加されたい場合は事前に申し込みくださるようお願いいたします。