

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

**12/13 会場訂正
能総体→BG へ**

日 程	種 目	講 師	会 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)	美ューティーBodyWave®	保坂公美先生	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B&G海洋センター
12月20日(土)	ZUMBA®	保坂公美先生	能代市B&G海洋センター
1月10日(土)	汗だくエアロ	安田みどり先生	能代市B&G海洋センター
1月24日(土)	ボクシングエクササイズ	寺中啓太先生	能代市総合体育館 格技場
2月14日(土)	美ューティーBodyWave®	保坂公美先生	能代市B&G海洋センター
2月28日(土)	ボクシングエクササイズ	寺中啓太先生	能代市総合体育館 格技場
3月14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
3月28日(土)	ZUMBA®	保坂公美先生	能代市B&G海洋センター(仮)

※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。

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。