

Body Make

体験受付中

ボディメイク (Body Make) とは、外見や体格を改善することを目的としたトレーニングで、美容や高齡になっても元気に動ける身体作りも含まれます。

運動初心者でも安心してご参加いただけるクラスとなっております。ぜひ一度『Body Make』をご体験ください。

《2025年2月よりクラス開講》

【開催期間】

2025年2月～3月 (全7回) 木曜日 12:15～13:15 (60分)

2/6・2/13・2/20・2/27 3/6・3/13・3/27

対象:16歳以上 参加料:7,000円/7回



【クラスの内容】

・ストレッチ、筋膜リリース、筋力トレーニング、ヨガ

【場所】

三幸アリーナ (泉南市立市民会館) 第2競技場



★無料体験会参加者募集★

2025年 ① 1/9 ② 1/16 ③ 1/23 ④ 1/30 日(木)

対象:16歳以上 時間:12:15～13:15 (60分) 定員:10名

参加無料！お電話もしくは窓口にてお申込みください。

三幸アリーナ (泉南市立市民体育館) 指定管理者/三幸株式会社
泉南市樽井2-26-1 TEL 072-482-1000