

# 三幸アリーナ（泉南市立市民体育館）

## スポーツ教室★生徒募集

### 《青竹ビクス》強度★☆☆☆ 難易度★☆☆☆

前半はマットに座ってストレッチや足裏のセルフマッサージを行います。後半は簡単なエアロビクスの動きを取り入れながら青竹を踏みます。シューズも不要で、体力に自信のない方にも楽しんで頂けるプログラムです。

教室名	曜日	時間	対象	定員	参加費
青竹ビクス	木	13:45 S 14:45	16歳以上	20名	5月～6月 8,000円/8回

### 【体験会開催】要予約

日程：4月10日・17日・24日（木）13:45～14:45

場所：泉南市立市民体育館 第2競技場

定員：20名 参加料：無料

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料



講師：真島 ゆかり

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