

2022年10月10日（月・祝） スポーツ・レクリエーション フェスティバル

無料体験レッスン&体組成測定会

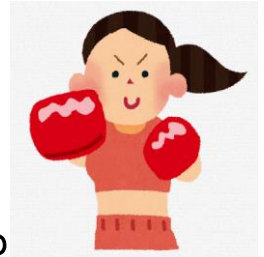
体験レッスン①ボディコンバット45（事前予約制）

時間／ 13:10～13:55

場所／ 2F第3体育室

定員／ 50名 対象／16歳以上

※音楽に合わせて、キックやパンチを繰り返します。脂肪燃焼や
ストレス解消の効果が見込めます。



体験レッスン②コアクロス（事前予約制）

時間／ 14:15～14:45

場所／ 2F第3体育室

定員／ 50名 対象／16歳以上

※音楽に合わせて、おなかを中心にトレーニングを行います。
短い時間で、最大の効果を目指します。



無料体組成測定会

時間／ 10:00～18:00

場所／ 1Fトレーニング室

定員／ なし 対象／16歳以上

希望者多数の場合は、お待ちいただく場合がございます。

※ペースメーカーを装着している方は、ご利用いただけません。



【お申込み受付方法】

ボディコンバット45とコアクロスのお申込み受付：

9/30（金）14:00からお電話及び直接フロントにて受付開始
（先着順で承ります。）

体組成測定会は、ご予約不要です。当日直接お問い合わせください。

お問い合わせ・受付

横浜市南スポーツセンター 045-743-6341