

ゆるスポ運動プラン

運動のきっかけがない方、運動が苦手な方など運動初心者にもぴったり！

ゆるスポ運動

+

温泉

9月実施

日時: 9月27日(火) 10:30~11:30

場所: スポーツガーデン Mie Spo Inn ホール1・2

種目: キレイになる体感トレーニング(女性限定) ※マット貸出あり



10月実施

日時: 10月18日(火) 10:30~11:30

場所: スポーツガーデン Mie Spo Inn ホール1・2

種目: バランスボールエクササイズ ※ボール貸出あり



11月実施

日時: 11月17日(木) 10:30~11:30

場所: スポーツガーデン Mie Spo Inn ホール1・2

種目: 骨盤底筋エクササイズ ※マット貸出あり



参加費

県民共済加入者 ¥900 (税込) 一般 ¥1,400 (税込)

- 県民共済ご加入者様は予約時に生年月日をお伝えください。
- 県民共済ご加入者様のお連れ様も同様価格でお申し込みいただけます。
- 当日は動きやすい服装で飲み物・タオルをご持参ください。
- +1,000円でお得なランチも楽しめます。(お好きなメニュー+ドリンクバー+プリン)

ご予約・お問い合わせ

スポーツガーデン Mie Spo Inn

鈴鹿市御園町1669

☎ 059-372-6055

(受付時間 9:00~21:00)