

スポーツクラブもとす ウィンターイベント

魅力的な講座の体験をぜひ！！！ 参加無料

どなたでも参加できます

令和7年2月9日(日) 9:30~12:20
真正スポーツセンター(本巢市小柿368-3)

時間	ミーティングルーム	アリーナ①	アリーナ②
9:30~9:40		開会式・準備体操	
9:45~10:10	セルフメンテナンス	初めての太極拳	ワナゲ・ストライクボーリング
10:10~10:15	休憩・移動	休憩・移動	休憩・移動
10:15~10:40	かんたんエアロビクス	ノルディックウォーキング	ワナゲ・ストライクボーリング
10:40~10:45	休憩・移動	休憩・移動	休憩・移動
10:45~11:10	代謝も心もUPUP体操	やさしい太極拳	モルック体験
11:10~11:15	休憩・移動	休憩・移動	休憩・移動
11:15~11:40	楽しいフラダンス	踏み台レッスン	モルック体験
11:40~11:45	休憩・移動	休憩・移動	休憩・移動
11:45~12:10	ダンシングフィット	たのしい太極拳	モルック体験
12:10~12:20		閉会式	

ジュニアリーダーによる**わたあめ**の提供もあります おたのしみに！

休憩中には**温かいお飲み物**もご用意しています

当日は動きやすい服装でご参加ください

上靴もご持参ください

