

# 桐ヶ丘体育館 新プログラム 『0』から始める筋トレ & やさしいヨガ

体験会

## ＜『0』から始める筋トレ体験会＞

開催日：6/20.27 土曜日 時間：12：15～13：15

対象：成人の方 定員：12名

料金：500円（税込）

### 【内容】

運動初心者の方や筋トレをしたことのない方向けに、自重をメインとしたトレーニングです。

## ＜女性限定 やさしいヨガ体験会＞

開催日：6/20.27 土曜日 時間：14：00～15：00

対象：女性成人の方 定員：12名

料金：500円（税込）

### 【内容】

徐々に身体を動かしたい方、女性限定で『やさしい』メニューで行って行きます。



担当：倉持



担当：遠藤

### □申込方法

【応募資格】 東京都北区在住、在勤、在学、在園

【予約方法】 HP (<https://kita-tai.com>) もしくは、下記二次元コード  
またはお電話にて

【当選結果】 お申し込み後3日以内にメールにて返信致します。  
お電話の方には電話にて

【キャンセル期限】 レッスン前日まで

【入金方法】 当日受付窓口にてお支払いください  
※現金のみとなります。

【問い合わせ先】

桐ヶ丘体育館 TEL：03-3908-2316





