

ほねごりアリーナ



# 5月限定 2026 エクササイズ

## 参加者募集

初心者大歓迎！

### モーニングヨガ

### カラダ調整エクササイズ

日時：5月18日・5月25日  
月曜日 全2回  
10:00～10:45

場所：3F フィットルーム  
対象：15歳以上（中学生は除く）  
定員：20名

参加費：1,000円

持ち物：飲み物、タオル

ヨガマット（お持ちの場合）

日時：5月18日・5月25日  
月曜日 全2回  
11:15～12:00

場所：3F フィットルーム  
対象：15歳以上（中学生は除く）  
定員：20名

参加費：1,000円

持ち物：飲み物、タオル

ヨガマット（お持ちの場合）

申込方法：1) 往復はがきに「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「希望される教室名」を書き「ほねごりアリーナ」までお申込みください。

2) 直接窓口  
返信用の官製はがきをお持ちください。

申込期間：4/30まで（必着）

