

ほねごりアリーナ

2026  
パート

# 夏限定エクササイズ

## 参加者募集

初心者大歓迎！  
ゆる～い体操！

### リズム&ストレッチ体操

### カラダ引締めエクササイズ ～筋力トレーニング&ストレッチ～

日時：7月22日～8月26日  
水曜日 全6回  
10:15～11:00

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

参加費：**3,600円**  
持ち物：飲み物、タオル、室内シューズ  
ヨガマット（お持ちの場合）

日時：7月23日～8月27日  
木曜日 全6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：15名（抽選）

参加費：**3,600円**  
持ち物：飲み物、タオル、室内シューズ  
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：**6/1～6/30**まで（必着）

