

# 春限定エクササイズ



## 参加者募集

初心者大歓迎！  
座る・転がる・跳ねる！

### バランスボール

日 時：3月6日～3月27日  
3/20休 木曜日 全3回  
9：30～10：15  
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：2,100円  
持ち物：運動着、飲み物、タオル、室内シューズ  
ヨガマット（お持ちの場合）

初心者大歓迎！  
パンチ・キック・ステップ！

### 格闘エクササイズ

日 時：3月6日～3月27日  
3/20休 木曜日 全3回  
10：45～11：30  
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：2,100円  
持ち物：運動着、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：2/1～2/15まで（必着）

