

じろはったん Vol.4 エクササイズ 無料体験会

定員50名
要予約

♪ ダンス de エクササイズ

インストラクター 藤原まき

諸外国でダンスを活かした国際交流活動をされてきた
今人気の藤原まき先生がインストラクターです。



ダンスなんてムリ～そんな人に参加して欲しい★ 懐かしい曲で自然と身体が動きますよ

無料

思い立った時が
始めるチャンス!



- ◆ ヨガマット貸し出し有りますが、マイマットお持ちの方はご持参ください
- ◆ 室内用運動靴をご持参ください
- ◆ 動きやすい服装でご参加ください
- ◆ 飲み物ご持参ください

当日、会員登録・入金
いただいた方に抽選で
**ヨガマット
2名様に
プレゼント!**

※詳しくは裏面をご覧ください

4月14日(日)
pm 2:00～3:00
大蔵小学校体育館

※駐車場は小学校前、自治協駐車場をご利用ください。



大蔵小学校 / 兵庫県朝来市和田山町宮田210

予約受付中!!

※「じろはったんエクササイズ」は通常
大蔵地区市民会館2Fで開催しております。

079-672-5651

電話受付時間 / 月～金 am9:00～pm4:00



←こちら
からも
ご予約
できます

◆ご予約・お問合せはお気軽に
大蔵地域自治協議会

特典
1

新規の方で、当日会員登録・入金いただいた方
キャンペーン価格!

※お休みしていて、再開される
方も、この機会にぜひ!

当日入会
がお得!

1クール(4~9月)分 6,800円保険料込が **5,800円**保険料込 で入会

特典
2

当日新規会員登録・入金いただいた方の中から抽選で
ヨガマット **2名様** プレゼント!

※チケットコースは
対象外となります

ヨガマット抽選会は、最初のレッスン時に行いますので、お楽しみに!

大蔵地域自治協では、週2回エクササイズを実施しています



会員
コース

※会員登録の場合、火曜日が金曜日をお選びください。
(お休みの場合、別コースに振り替え可能。)

6ヶ月
約24回 **6,800円**税込
保険料込

(4~9月、10~3月) ※回数は行事などの日程により変動
がありますが、ご了承ください。

※チケット購入の場合、
どちらのコースに参加いただいても構いません。

チケット
コース

10枚 **3,400円**税込
保険料込

(1年間有効、いつでも購入可)

場所:大蔵地区市民会館2F 〒669-5243 朝来市和田山町宮田186-3

多彩なインストラクター 各月毎にメニューが変わり、飽きずに続けられます。

※内容は変更になる場合がございますが、
ご了承ください。

高橋インストラクター	筋膜リリース	筋膜リリースとは、筋線の萎縮・癒着を、こすったり、引き離すことで、正常な状態に戻すことです。自分の体をリフレッシュさせてあげてください。
山田インストラクター	太極拳	中国の伝統武術で、日本でも健康法として広く人気の太極拳は、高血圧、心臓病、慢性気管支炎など慢性病に予防効果があるとされています。
小松原インストラクター	ロコモ体操	音楽に乗って体を動かして、からだ全体の筋肉を使うことによって、脂肪の燃焼はもちろん、気分爽快になります。
小西インストラクター	トータルエアロ	ストレッチあり、レジスタンス運動ありとトータルなプログラムで、音楽に合わせたエアロビクス運動により、脂肪燃焼効果大です。
藤原インストラクター	ダンスエクササイズ	懐かしい音楽を楽しみながら体を動かすレッスンです。この気持ちよさを体験してみてください。
酒井インストラクター	ヨガ	初心者でも安心して参加できるヨガレッスンです。基本のポーズや呼吸法を丁寧に指導し、心身ともにリラックスできる時間を提供します。

ひろはったん
エクササイズ

大蔵地区外の方も参加歓迎です。詳しくはお電話ください!

大蔵地域自治協議会
079-672-5651