

小山の日イブニング
南熱海
マリナーホール

2月22日(土)

～無料イベント～

体験Fitness

ありがとう
2025
まつり

★受付は教室開始10分前



★各定員15名(先着)

ボールを使ったフィットネス

日々の姿勢や行動で
偏ってしまった骨格や筋肉を
ボールを使いほぐし整えます

講師



嵯峨真起

① 10:00~10:40

ボールストレッチ「股関節」

② 10:50~11:30

ボールストレッチ「肩関節」

③ 11:40~12:40

ボール&ピラティス

その他イベント

詳細はホームページで

- ★カラダ測定会
- ★ソフトバレーボール大会
- ★トレーニングルーム開放
- ★INBODY測定
- ★みかん詰め放題
- ★パン販売



小山臨海公園 南熱海マリナーホール
指定管理代表団体 シンコーススポーツ(株)

お問い合わせ ☎0557-68-4778

