

初心者大歓迎!



白梅総合体育館 女性限定 NEW プログラム

さあ★キレイをはじめよう健康週間&美ボディ

月

「リフレッシュトレーニング」ビューティフルコース

場 所: サブアリーナ
時 間: 10:00~11:00
曜 日: 毎週月曜日
参加費: 6,000円(10回券)

(内 容)
ヨガ
ピラティス

定員10名 回数券



初級者
向け



月

「リズム&パワートレーニング」活力UPコース

場 所: サブアリーナ
時 間: 13:30~14:30
曜 日: 毎週月曜日
参加費: 6,000円(10回券)

(内 容)
リズムトレーニング
筋トレ・筋膜ストレッチ

定員10名 回数券



中級者
向け



水

「サーキットトレーニング」あつまれ!やせ隊コース

場 所: トレーニングルーム
時 間: 13:30~14:30
曜 日: 毎週水曜日
参加費: 9,000円(10回券)

(内 容)
マシントレーニング
有酸素トレーニング

定員6名 回数券



上級者
向け



木

「ゆるゆるトレーニング」目指せ若返りコース

場 所: サブアリーナ
時 間: 10:00~11:00
曜 日: 第1・3木曜日
参加費: 6,000円(10回券)

(内 容)
ゆったり筋トレ
血管にきくストレッチ

定員10名 回数券



初級者
向け



おちあいそごうこうえん
落合総合公園

(株)おちあい振興公社
〒719-3143
岡山県真庭市下市瀬 586-3

TEL:0867-52-5905
FAX:0867-52-5902
mail:shiraume@shiraume-park.jp