

3人制プロバスケットボールチーム MINAKAMI TOWN.EXE が運営する「おとなのフィットネスクラブ」がスタート!!



ミナミタウンフィットネスクラブ

年齢問わず楽しくカラダを動かして健康的な生活をサポートします! 体のお悩みも気軽に相談できます♪ 体調に合わせてメニューも調整!

無料体験会開催!

無料体験会日程 全8回

6月15日
6月22日
月 10:00-11:00

ストレッチ体操 強度 ★☆☆

簡単な動きで全身をほぐしながら体の歪みを改善していきます。体のお悩みも気軽に相談◎

6月17日
6月24日
水 18:30-19:30

音楽×トレーニング 強度 ★★☆☆

音楽に合わせた自重トレーニングで体を鍛えます。強度を調整できるので本気で鍛えたい人にも◎

6月18日
6月25日
木 10:00-11:00

楽しくちよいトレ 強度 ☆☆☆

脳トレを合わせながら体と頭を一緒に鍛えます。動きが少ないので運動が苦手な方にも◎

6月21日
6月28日
日 18:00-19:30

サンデースポクラ 強度 ★★☆☆

バスケット、バレー、バドミントンなど...色々なスポーツにチャレンジ。体を動かしてリフレッシュ!

ご予約はお電話またはLINEからお気軽に♪



TEL/0278-62-2461

運営：地域総合型スポーツクラブ MINAKAMI TOWN スポーツクラブ
後援：みなかみ町教育委員会



体の歪みを改善しよう

ストレッチ体操



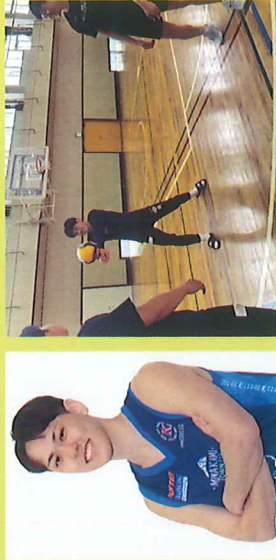
講師/山梨 昭

音楽に合わせて楽しく体を鍛えよう

音楽×トレーニング



講師/新保 圭都



講師/坂東 秀悟

楽しくちよいトレ

頭と体を使って楽しく運動しよう

サンデースポクラ

いろいろなスポーツにチャレンジしよう

対象年齢：18歳以上

開催場所：月夜野総合体育館

お得な回数券もあり◎自分のタイミングで参加できるのも魅力!

通常 1回/¥1,500 (税込)

回数券 12回/¥15,000 (税込)

2回分お得!!

※回数券は上記4レッスンを共通でご利用いただけます

入会費用 入会金 ¥5,000 | スポーツ保険加入・Tシャツ・グッズ

年会費 ¥3,000 | スポーツ保険加入・グッズ

体験料 ¥500 ⇨ 無料