

大人の体操教室

2011.10.5 START!



前方転回



バク転



宙返り



子供の頃に憧れたヒーローの『バク転』に挑戦してみませんか？
ストレッチや筋力トレーニングで日頃のストレスを解消しましょう！

クラス	大人クラス
曜日・時間	毎週水曜日 夜7:00~8:00・毎週金曜日 夜9:00~10:00
年齢・定員	高校生~40代 50代は応談 定員8名
練習内容	ストレッチに始まり、基本的なマット運動から倒立や側転、さらには高度な『バク転』の挑戦まで楽しく行います。 硬くなったカラダを柔らかくしてスッキリストレス解消しましょう！
料金	入会金 3,000円 / 月額(週1回)5,000円・(週2回)7,500円 / チケット3枚4,500円
傷害保険料	1,850円 / 年

社会人に便利な
回数チケットも
あります



〒050-0072 室蘭市高砂町1-1-30

TEL (0143) 84 - 4560

開館時間 平日14:30~20:30 土曜10:00~17:30
日曜・祝日お休み

蘭体操クラブ

検索

<http://www.rantaisou.com>