

スタイルエクサ+K教室

草津市発祥エクササイズ「スタイルエクサ+K」で身体の歪みを改善しませんか？

骨盤・肩甲骨・股関節の3つのKを正しい位置に矯正することで身体の歪みを改善し、キレイな姿勢になれます！



会 場 : YMITアリーナ 多目的室 (草津市野村3-3-27)

日 時 : Ⅲ期コース 令和5年10月20日・27日

11月3日・10日・17日・24日

12月1日・8日・15日・22日

Ⅳ期コース 令和6年1月12日・26日

2月2日・9日・16日・23日

3月1日・8日・22日・29日

(各コース：金曜日・全10回)

対象者 : 一般女性(15歳以上)

内 容 : コアエクサ・スタイルダンス・床トレーニングなど

持ち物 : 上履き・動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマットなど

参加費 : 各コース 7,000円

申込方法 : YMITアリーナにて直接お申込みください

(お電話での受付は出来ません)

申込期限 : Ⅲ期コース 令和5年10月2日(月)～10月17日(火)

Ⅳ期コース 令和5年12月3日(日)～12月19日(火)

※教室に関するお問い合わせは、総合体育館(077-568-3150)まで

中止などのお知らせは、ホームページにて掲載いたします

「草津市スポーツ情報」 (<http://sports932.net>)