

桜の下でエクササイズ! みんなのボディコンバット教室

開催日

令和3年4月24日(土)
10:30~13:00頃まで(自由解散)

会場

内山公園
※雨天の場合は勤労青少年ホームで開催

参加費

大人1,000円・子供(中学生以下)500円
但し、くろワンきっぷご利用の方は500円引き
※お弁当は別途実費

集合

内山駅 10:30集合
(上下10:23着あり)

今回だけの特別価格

宇奈月温泉街の
選べるお弁当つきだワン!

- 七厘 牛タン弁当 ¥1,000円
- HoLo家 ガパオライス ¥800円
- 河鹿 海鮮釜めし ¥800円

●講師プロフィール●

N-spes 代表 石坂 希 氏

13年のトレーナー経験を経て
2020年12月にN-spesを開業。

ボディコンバットをはじめ
パーソナルトレーニングなども行う。

趣味は読書。特技はサッカー。

好きな言葉は一所懸命。

好きな色は白・青・紺

お申し込み
お問い合わせ先

くろワンきっぷ事務局
MAIL:twfy.4k@gmail.com
TEL:0765-56-9687

ボディコンバットとは?

格闘技全般の動きを取り入れたエクササイズです。
子供から大人まで幅広い世代の方が楽しめます!

