

大人の3ヶ月教室
春のイベントレッスン!!

川崎
市民プラザ

パワーラッシュ

パワーラッシュとは

聞きなじみのあるヒット曲に合わせて、
リズムカルにバーベルを上下させたり
腹筋をしたり等、インストラクターの指導のもと
楽しく筋力トレーニングを行います。
動きや鍛える部位も随時変わるので、
飽きることなく全身の筋肉を鍛えることができます。



実施日・時間

3/9 (金) 13:15 ~ 13:45

3/31 (土) 11:00 ~ 11:30

会場 2F体育館 料金 **500円** (税込)

定員 15名

担当 荒井 亮哉



申込
方法

川崎市民プラザ体育施設フロントにて
直接お申込ください。

2月23日(金) 受付開始 【先着順】

※定員になり次第締め切りとなります ※お電話での受付は致しません
※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます

4月からの新レッスン
体験してみませんか?

TEL 044-857-8818

川崎市民プラザ