

ワトワセンター南陽自主事業



健康楽校

カラダイキイキ教室

バランスボールやポール等を使用し、気軽にできる全身のトレーニングです。身体の歪み、バランス向上、体幹トレーニング等を無理なく実施！日頃疲れている身体をリラックスさせます。初心者でも安心♪健康な身体作りを♪



講師:上花輪 聡(かみはなわ さとし)

プロフィール

・パーソナルトレーナー修得

・整体師

・米沢中央高校男子バスケットボール部専属トレーナー

スポーツ選手・タレントなどのソフトカイロ・整体・トレーニング

等に関東で実施経験有



水曜日

10:00～11:15

運動レベル☆



金曜日

19:30～20:45

運動レベル☆～☆☆

※別紙の年間スケジュールをご確認下さい。

○通楽料(1回) 510円

○通楽カード(通楽券 11回分) 5,100円



通楽カードのココがお得!!

- その1、上記の教室にご利用いただけます。
- その2、ワトワセンターが主催するイベントに無料にて参加することが出来ます。
- その3、1回分がサービス、さらにカード更新の時には割引制度があります。

ピンク (1回目) 5,100円 1回分お得

ブルー (2回目) 5,100円 → 5,000円

イエロー (3回目～) 5,100円 → **4,900円**

200円もお得!

○定期カード **1,500円** 定期的に通う方必見!

定期カードのココがお得!!

- その1、月毎にご利用、ご購入頂けます。※購入期限は前月最終講座日の金曜日
- その2、健康楽校の朝・夜のプログラムで使用できます。
- その3、月3回以上通う方にオススメ♪定期的に通う方にはお得なカードです。

～参加者の声～ (参加者の感想です。効能ではありません。)

姿勢が良くなったことで身長が伸びた気がします。腰痛が和らぎました。(40代 女性)

血圧が落ち着いた。(60代 女性)

次はあなたの番です!!!

お問い合わせは今すぐ... ワトワセンター南陽 0238-47-6445

〒992-0472 山形県南陽市宮内4526-1 <http://www.watowa-nanyo.jp/>

指定管理者:(株)エービーエム 協力:(株)吾妻スポーツ・ミズノスポーツサービス(株)