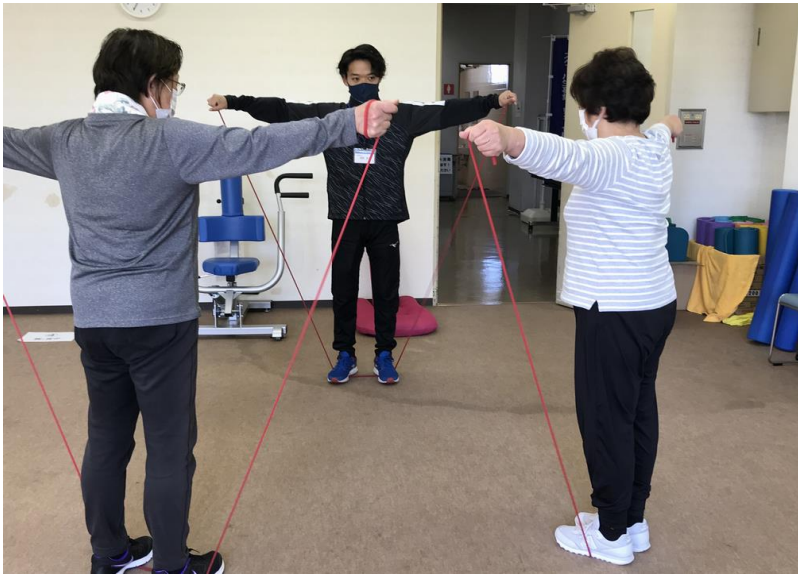


いろいろな道具を使って楽しくて簡単！

# ミズノグッズエクササイズ



## スケジュール

水曜日 実施(休館日、祝日を除く)

13:00~14:00

4月:21日、28日

5月:12日、19日、26日

6月:2日、9日、16日、23日、30日

7月:7日、14日

8月:4日、11日、25日

9月:1日、8日、15日、22日、29日

10月:6日、13日、20日、27日

11月:10日、17日、24日

12月:1日、22日

1月:5日、12日、19日、26日

2月:2日、9日、16日

3月:9日、16日、23日、30日

## 内容

トレーニンググッズ(ゴムチューブやアルファーボール等)を使って、楽しく簡単に体幹部分を中心としたトレーニングを行います。

※イベント等により日程が変更になる場合がございます。その際は事前に連絡致しますので、ご了承ください。

## 詳細

☆場所

富津市総合社会体育館  
サブアリーナ

☆対象者

体を動かすのが好きな方

☆定員

先着10名

☆参加料

500円

☆受付

当日9:00~受付開始  
詳しくは下記の連絡先まで。

富津市総合社会体育館

TEL: 0439-87-3001

千葉県富津市新富80-4

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7576>

- 営業時間 平日 / 9:00~21:00
- 休館日 毎週月曜日 / 年末年始  
※月曜祝日の際は翌火曜日

富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体