

コムスポようかいち

令和3年第3期フィットネス教室

参加者募集中



いきいき健康体操 (第3期)

※今よりも10歳若い身体づくりを目指して

日時：火曜日 13時30分～14時30分

12/7、14、21 ・1/18、25

・2/1、15、22 ・3/1、15

場所：布引体育館 武道場

指導者：坂梨 裕美



会費：1期10回6,500円・コムスポ会員5,000円

パワーヨガ (第3期)

※姿勢改善、ダイエットにも

日時：金曜日 20時00分～21時00分

12/3、17 ・1/7、14、28、

・2/4、18 ・3/4、18、25

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：小林 勤



会費：1期10回6,500円

・コムスポ会員5,000円

ハワイアンフラ (第3期)

※簡単なステップから、体力にあわせて

日時：月曜日 13時15分～14時45分

12/6、20 ・1/10、17、24

・2/7、21 ・3/7、21、28

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：北川 久美子



会費：1期10回7,500円

・コムスポ会員6,000円



十字法太極拳

※健康・体力増進などの七つの効用

日時：毎週金曜日 9時20分～10時50分

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：佐伯克美 (4代目総師範)・古川生子



会費：1回600円

・コムスポ会員1回300円

リラクゼーションヨガ (第3期)

※姿勢改善、ダイエットにも

日時：火曜日 20時00分～21時00分

12/7、14、21 ・1/18、25

・2/1、15、22 ・3/1、15

場所：布引体育館 フィットネスルーム

指導者：小林 勤



会費：1期10回6,500円・コムスポ会員5,000円

エアロビクス

※ダンスをしながらエクササイズ・有酸素運動です

日時：毎週土曜日 9時30分～10時30分

場所：布引体育館 武道場

指導者：太田 歩

会費：1回600円・コムスポ会員1回300円



コムスポようかいち事務局

〒527-0071 東近江市今堀町 581-11

布引体育館 事務室内

☎ IP.FAX 050-5802-8086

定休日：毎週水曜日・祝日の翌日

会費は、事務局にお支払い下さい。