

ComfortableSpace にこにこ運動フェスティバル

令和6年6月30日（日）

10:00～15:00

グラントワスタジオ1

楽しく運動しましょう！

ComfortableSpaceは、『運動を楽しもう！』をモットーにしています。皆さまお一人おひとりに楽しんでいただくため6月30日限りのプログラムを構成いたしました。どうぞお気軽にご参加ください。

この日は、希望者に筋力・骨密度なども測定いたします。インストラクターが測定結果をもとに必要な運動（健康に過ごすために）をアドバイスいたします！

【対象者は中学生以上】

6月30日のレッスン

入場料：2000円

// 定員35名 要予約

予約締切日 6月15日

午前

*時間：10:00-12:30

*4人のインストラクターがそれぞれの持ち味をいかした運動プログラム

◎インストラクター
豊田、島田、伴、石川

午後

*12:30～13:00 休憩

*13:00～ 筋力測定・骨密度 他
測定後に希望者にはインストラクターからアドバイス有り

♡プレシャスタイム♡
13:10～14:00 ZUMBA
石川（旧姓廣瀬）インストラクター

保険は加入いたしません。各自でご対応ください。

持ち物

- 室内シューズ（運動される方）
- ヨガマット（お持ちの方）
- タオル
- 飲み物（水分補給のため）
- お昼に食べる物（必要な方）
※中庭などで食べることが
できます

カロリーメイト他

お1つプレゼント♡

※運動されない方はスリッパ
をお持ち下さい
（スタジオ1は土足禁止です）

森本建設
建築ブース

パネル展示をご覧ください。

ボディメンテナンス

13時から先着順で受付
お一人様 15分 500円

お申込み/お問い合わせ

〒698-0025

島根県益田市あけぼの西町5-5
旧益田スイミング・クラブ

Morimoto
ComfortableSpace

0856-23-6565

<https://morimoto-c.co.jp>