

無料体験講座

# Flamenco Exercise

2013  
10.14

11:45start!

同日開催決定！フラメンコ・ミニライブ  
11:15~30 入場無料!

**フラメンコエクササイズ**とは、  
激しい筋肉トレーニング、エアロビクスとは違った新しいジャンルのエクササイズ  
“女性らしい綺麗な身体”になるためのエクササイズです！  
しなやかな腕の動き、女性らしい腰や肩使いなど、フラメンコの要素を取り入れて  
普段の生活では使わない筋肉を柔軟に動かし、綺麗にシェイプアップを目指す！

それがフラメンコエクササイズです  
**三郷市初上陸**※のフラメンコエクササイズを是非体験しましょう！※Bailaora調べ

**三郷市総合体育館** 2階多目的室

2013年10月14日(体育の日)

午前11時45分から12時30分まで

フラメンコエクササイズの**無料体験講座**が開催

16歳以上の女性なら**申込不要**で参加自由ですが、

ヨガマットか大きめのバスタオルを持参をお願いしますm(\_ \_)m

なお、この無料体験講座に参加された方の**特典**として  
12月から開催予定の“フラメンコエクササイズ”に優先的に申し込みができます！  
詳しくは、三郷市総合体育館にお問い合わせください。

お問い合わせ先 三郷市総合体育館 048-953-6121