



「なりたい自分になる」

よるずやFITNESS

【プログラム (スタジオA)】

- ◇10:00~STEPエアロ
- ◇11:00~バレエヨガ
- ◇12:00~腰痛予防体操
- ◇13:00~はじめてヨガ
- ◇14:00~バレエ
- ◇15:00~ジャイロキネシス

※定員：8

【プログラム (スタジオB)】

- ◇11:00~骨盤底筋体操
- ◇12:00~脳トレ
- ◇13:00~マタニティ体操

※定員：8

【随時開催プログラム①】

カラダのお悩み相談

【随時開催プログラム②】

ストレッチポール体験会

【随時開催プログラム③】

ピラティス&ジャイロトニックマシン体験会

【同時開催】 ASOBO! 企画

「遠足：広大な遊びの楽園・イルランドへ」

- ◇内容：牧場・巨大スライダー・迷宮など
- ◇日時：6月14日(日) 7:30~17:00頃
- ◇集合場所：
ベルゼンプラッツ(7:30) / デュッセル中央駅(8:00)

お問い合わせ info@asobo.de
詳細はwww.asobo.de をご覧ください。

※有料イベントとなります。
※お子様が遠足に行っている間に、是非イベント
にご参加ください！

- ※見学だけでも大歓迎です！
- ※無料カフェサービスあり！
- ※当日は動きやすいウエアでお越しください

※スタジオプログラムは予約制です

【お申し込み&お問い合わせ】

RückenFit ACA Düsseldorf

Hohenzollernstraße 38

Tel : 0211 293 66250

E-Mail: info@acaduesseldorf.com

担当：竹井