

リラックス エクササイズ

「ピラティス教室」 参加者募集



期 日	平成28年10月4・18・25、11月1・8・15日(毎週火曜日:6回)
時 間	13:00~15:00(受付12:30~)
会 場	宮崎県体育館 (別館第2競技場)
講 師	甲斐千穂氏 (株)アジャストメント・ジャパン、fitness studio ADJ代表
参 加 料	6回1教室で 3,000円 保険料込み
定 員	20名程度(予定)
申 込 先	宮崎県体育館 TEL 0985-24-3975
申 込 期 限	定員になり次第締め切ります。
そ の 他	ピラティス用マット(ヨガマット)、タオル(汗拭き用)、飲料水等は各自でご用意ください。動きやすいウエアを着用してください。

宮崎県体育館



公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会
<http://miyazaki-spokyo.jp/>

