

KIRISHIMA ツワブキ 武道館

フィットネス教室

夜の部 参加者募集!



ピラティス、ヨガ、筋トレ、
ストレッチなどで
気持ちよく体を動かそう!

参加者の感想

すごく分かりやすく教えて頂け、
体がほぐれるのが実感できたので
続けていきたい。

自分の体に変化していくのが
楽しみになり教室に通いたい
と思いました。

とてもリラックスできる時間でした。
今後もこんな時間を持てたらよい
なと思いました。

期 日 令和元年8月7・21・28日、9月4・11・18・25日、10月2日(水曜:全8回)

時 間 19:00~20:30(初日受付18:30~)

会 場 KIRISHIMAツワブキ武道館

講 師 西山初美 氏 (AFAA国際ライセンスマットサイエンス認定講師)

参 加 料 5,000円(8回1教室事業なので、参加回数により減額することはありません。)
体験1回券700円・回数券(3回2,000円・5回3,300円)でも参加可能です。
武道館受付で購入してください。

定 員 15名程度

申 込 先 武道館電話(0985-58-5151)またはHP申込みフォーム

そ の 他 ヨガマット(バスタオルでも可)、タオル、飲料水等は各自で御準備ください。



公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会

<http://www.miyazaki-spokyo.jp/>

