

ひなた武道館

フィットネス教室

夜の部 参加者募集!



ヨガ、筋トレ、ストレッチなどで
気持ちよく体を動かそう!
体組成計での測定、トレーニング
や食事のアドバイスも!
トレーニングをトータルにサポート
します!

期 日

令和3年7月7・15(木)・21・28日・8月5(木)・18・25日
9月1・8・15・22・29日(水曜:全12回)

時 間

19:00~20:30(初日受付18:30~)

会 場

ひなた武道館 副道場

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

8,400円(12回券)、4,800円(6回券)、900円(当日券)
※欠席の場合の減額はありせん。

定 員

30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。
見学は、無料です。申込なしでいつでも可能です。



公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会

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

