

6月・7月 フィットネス教室

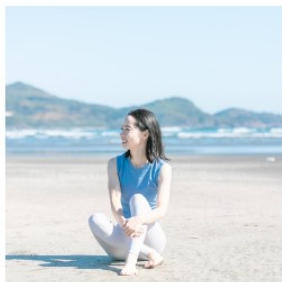
ヨガ・ピラティス

《 場 所 》 アスリートタウン延岡アリーナ
多目的室 / 会議室

《 料 金 》 1 教室 8 0 0 円

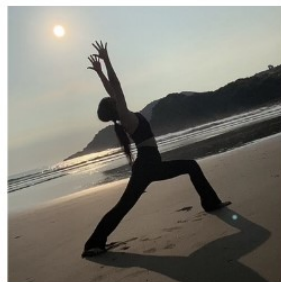
※ ヨガマットあり(持参可)

ピラティス
真里インストラクター



無理なくできる範囲で
身体を動かし、習慣へ

YOGA
Junインストラクター



呼吸を意識して
身体も心も健康で活発に

古典ヨガ
黒木インストラクター



ヨガ初めての方でも
心と体を整える

《 レッスンスケジュール 》

- ・ 真里 IR 11:00~12:00 … 多目的室 6/10.17.24 7/1
- ・ Jun IR 10:00~11:00 … 多目的室 6/13.20.27 7/4.11.18.25
- ・ 黒木 IR 11:00~12:00 … 会議室 7/2
- 19:00~20:00 … 会議室 6/14.28 7/12

予約
受付

アスリートタウン延岡アリーナ
☎ 0982-21-3121

※各インストラクターにも予約可

ホームページ: <https://www.miyazaki-spokyo.jp/nobeoka-arena/index.php>

