

参加
無料

アスリートタウン延岡アリーナ フィットネスイベント

2月28日(土) 10:00~16:00

(※各教室の15分前から受付開始)

会場：アスリートタウン延岡アリーナ/多目的室

全5教室！各1時間を連続で開催いたします！

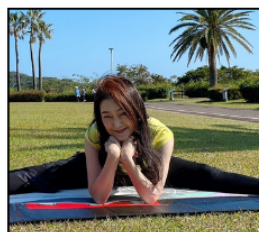
- ・ヨガマットあり※持参可
- ・ZUMBA®参加者の方はシューズをご持参ください

レッスンスケジュール



① 10:00~11:00
ピラティス
真里インストラクター

無理なく出来る範囲で
身体を動かし、習慣へ



③ 13:00~14:00
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



② 11:00~12:00
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



④ 14:00~15:00
産後の骨格矯正ヨガ(子連れOK)
maoインストラクター

何年経っていても産後
骨格から整える産後ケア



⑤ 15:00~16:00
ZUMBA®
長嶺インストラクター

老若男女問わずたくさんの方が身体を動かして
元気になって私生活までも幸せになる
サポートをさせていただきます！
zumbaは初めての方も楽しめるクラスです！

それぞれの教室定員がございます。
定員になり次第締め切りとさせていただきますので
ご了承ください。
たくさんのご参加心よりお待ちしております♪

アスリートタウン延岡アリーナ
☎ 0982-21-3121

ご予約・お問合せ
こちらから

営業時間/9:00~22:00 定休日/毎月第3火曜日 〒882-0803 宮崎県延岡市大貫町1丁目2894

新宮崎県体育館スポーツ振興グループ



@NOBEOKAARENA_MIYAZAKI