

# 県体育館

# フィットネス教室Ⅲ

## 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いただき  
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  
楽しみになり教室を続けたい  
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10月15・23日、11月5・12・19・26日、12月3・10日  
(火曜:全8回 10月23日のみ水曜日)

時 間

13:30～15:00(初日受付13:00～)

会 場

宮崎県体育館 別館第3競技場

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

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。  
県体育館受付で購入してください。

定 員

30名程度

申 込 先

県体育館受付及び電話(0985-24-3975)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/>

