

# 県武道館

# フィットネス教室Ⅲ

## 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10月9・16・30日、11月6・13・20・27日、12月4日(水曜:全8回)

時 間

19:00~20:30(初日受付18:30~)

会 場

宮崎県武道館

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

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。



公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会

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

