

フィットネス教室

昼の部 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!
健康づくりに関する生活習慣改
善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6・13・20・27日・8月3・10・24・31日
9月7・14・21・28日(火曜:全12回)

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

8,400円 ※途中から参加の場合は、700円×残りの回数
※欠席の場合の減額はありませぬ。

定 員

30名程度

申 込 先

県体育館電話(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。
見学は、無料です。申込なしでいつでも可能です。

