

ひなた武道館

# フィットネス教室

## 夜の部 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!  
体組成計での測定、トレーニン  
グ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4年7月6・13・20・27日・8月3・17・24・31日  
9月7・14・21・28日・10月5・12・19・26日(水曜:全16回)

時 間

19:00~20:30(初日受付18:30~)

会 場

ひなた武道館 副道場

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

4か月12,000円(1か月4回×4ヶ月 計16回) 初回7月6日(水)に集金  
途中からの参加の場合は、750円×残りの回数を参加初日に支払い  
※欠席の場合の減額はありせん。

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。  
見学は、無料です。申込なしでいつでも可能です。



公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会

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

