

ひなた武道館

フィットネス教室

武道館 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! 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5年 9月6・13・20・27日・10月4・11・18・25日
11月1・8・15・22・29日(全13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

3か月(13回) 9,750円(13回) 初回9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ませぬ。

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/>

