

アスリートタウン延岡アリーナ

# FITNESS

全て無料で参加し放題！

2月24日[土] / 14:00 ~ 21:00

全7教室14:00時スタート各1時間で連続し開催  
全て体験無料、全て体験無制限

ヨガマットあり(20枚)※持参可/定員数各15名

14:00~15:00 / 16:00~17:00

津田インストラクター  
骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋を意識しながら  
呼吸を中心に、ゆっくりとした体操



18:00~19:00

奥インストラクター  
ピラティス

「無理なくできる範囲で  
楽しく身体動かし、習慣へ



15:00~16:00

尾前インストラクター  
リラックスヨガ

呼吸を意識して  
身体も心も健康で活発に



19:00~20:00

那須インストラクター  
ZUMBA (ズンバ)

ラテン明るい音楽で  
年齢性別問わず  
楽しむエクササイズ



17:00~18:00

黒木インストラクター  
古典ヨガ

ヨガ初めての方でも  
心と体を整える



20:00~21:00

久世インストラクター  
タイヨガ

〜ルーシーダットン〜  
年齢層問わず、初心者向けの  
ゆっくりとしたストレッチ



## フィットネスイベント

予約優先 (当日空きがあれば参加可)

開催地 アスリートタウン延岡アリーナ/多目的室

予約お問合せ先 0982-21-3121

ホームページ : <https://www.miyazaki-spokyo.jp/nobeoka-arena/index.php>



ホームページ  
QRコード

参加  
無料