

ひなた武道館

# 健康体操教室

## 参加者募集

ストレッチや筋力トレーニングなどで身体をほぐします。

日 程 : 8月12日(火)・8月15日(金)・8月18日(月)  
8月20日(水)・8月25日(月)・8月28日(木)

場 所 : ひなた武道館 副道場

時 間 : 10:00~10:45

参加費 : 1教室 500円(当日、武道館窓口にてお支払い。)

定 員 : 30名

講 師 : 清藤 留美子 (健康運動実践指導者)

申込方法 : ①ひなた武道館 窓口でお申込み

②電話でお申込み(0985-58-5151)

持 ち 物 : 運動しやすい服装 ・ヨガマット ・飲み物 ・タオル

※ ヨガマットの代わりにバスタオルでも可

問合わせ先 : 宮崎県スポーツ施設協会

宮崎市大字熊野 2206-1 TEL:0985-58-5151