



ジム活サポート (ジムサポ！)

健康づくり・体力づくりのお手伝いをさせていただきます！
自分のペースで、トレーニングルームでの運動・フィットネス教室
体験・ウォーキング・ストレッチを一緒にしませんか？
トレーニングメニュー作成など、マンツーマンでサポートします！

- ・これから運動をしたい・何から始めたらよいかわからない方
- ・体重や体脂肪が気になる方、運動習慣を身につけたい方
- ・腰や膝などの関節が気になる方

【サポートスタッフ】

清藤 留美子 (ミズスポーツサービス株式会社・健康運動実践指導者)
鮫島 和貴 (ミズスポーツサービス株式会社)

【実施期間】

令和8年 5月～
令和9年 3月
(申込受付12/30まで)

【完全予約制】

曜日：開館日
時間：9:00～17:00
(土日祝は駐車場有料(300円))

【参加費】

5回コース 10,000円
(60分/回)
トレーニングルーム使用料込み

【対象・定員】

18歳以上 1名/10枠

【申し込み方法】

武道館受付でお申込み。
申込み時に回数券を購入して
いただきます。

【お問い合わせ】

(公財) 宮崎県スポーツ施設協会
〒889-2151 宮崎市大字熊野2206-1
TEL:0985-58-5151