

エンジョイ フィットネス

実施日
(月曜日)

10月	2日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	27日	
12月	4日	11日	18日	

※日程の変更や休講となる場合があります。

時 間 19:15~20:00

場 所 ミーティングルーム

対 象 18歳以上の方

定 員 10名

参加費 500円 / 回 (税・保険料込)

講 師 本田 みどり 先生



申込方法 開催当日、体育館窓口にて受付しています。受付時に参加費をお支払いください。初回のみ申込用紙の記入をお願いします。当日は、体温を測り、マスクを着用してご来園ください。

内 容



音楽のリズムに合わせて、しっかりと全身を動かします！簡単な筋トレなども取り入れ、様々な動きを楽しみながら、気持ちよく汗を流してみませんか？

●お問い合わせ● 佐伯総合スポーツ公園 窓口

TEL0829-72-1601 <https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>