2023 HIROHAI 佐伯総合スポーツ公園 スポーツ教室

エンジョイフィットネス&リラックス調整ヨガ

【実施日】1月　お休み
（月曜日）2月　お休み
3月　4日　18日　25日

※日程の変更や休講となる場合があります。

エンジョイフィットネス

【時　間】
19：15～20：00

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？

リラックス調整ヨガ

【時　間】
20：15～21：00

全身のハリ・コリをほぐし，血行を促進して，身体も心もリフレッシュしましょう。

【場　所】体育館内ミーティングルーム
【対　象】18 歳以上の方
【定　員】それぞれ 10 名
【参加費】500 円／回（税・保険料込）
【講　師】本田 みどり 先生
【申　込】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。また参加当日は，体温を測り，マスクを着用してご来園ください。

●お問い合せ● HIROHAI佐伯総合スポーツ公園　窓口
TEL0829-72-1601 https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/