

エンジョイフィットネス&リラックス調整ヨガ

【実施日】	7月	7日	14日	28日
(月曜日)	8月	4日	18日	25日
	9月	1日	8日	22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】

19:00~19:45

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】

20:00~20:45

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。

●お問い合わせ● HIROHAI 佐伯総合スポーツ公園 窓口

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