

らくらく簡単ヨガ

実施日

7月 9日・23日・30日
8月 6日・20日
9月 3日・17日・24日

体験会開催

日時：6月25日(火)12:30～13:30
参加料：450円（当日）
定員：10名（申込先着順）

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

時間

12:30～13:30

場所

佐伯総合スポーツ公園 ミーティングルーム

参加費

3500円/全8回 ビジター-500円/回

講師

本田 みどり 先生



定員

10名

受付方法

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園 受付にて参加料をお支払いください。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いいたします。

準備物

運動ができる服装や室内用靴・飲み物・タオル

内容

椅子などを使い簡単な動作でしっかりと身体を動かすことで、筋力トレーニング！また、有酸素運動やヨガの動作を取り入れたストレッチなどを行い、健康な体づくりのサポートをします！！

●お問い合わせ● 佐伯総合スポーツ公園 受付



0829-72-1601



<https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>

エンジョイ フィットネス

実施日 7月 8日・22日・29日
8月 5日・19日・26日
9月 2日・ 9日

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

時 間 19:00~20:00

場 所 佐伯スポーツ公園 ミーティングルーム

参加費 3500円/全8回ビジター-500円/回

講 師 本田 みどり 先生

定 員 10名

受付方法

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園受付にて
参加料をお支払ください。
また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いいたします。

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 受付



0829-72-1601



<https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>

