

インジョイ フィットネス

実施日 10月（金） 2日・9日・16日・23日・30日
11月（金） 6日・13日・27日
12月（金） 4日・11日・25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 19:15～20:00

場所 佐伯スポーツ公園 ミーティングルーム

定員 10名

参加費 500円/回（税・保険料込）

講師 本田 みどり 先生



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。よろしくをお願いします。

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/>