

エンジョイ フィットネス

※1月より月曜日の開催となります。

実施日

1月（月） 25日

2月（月） 1日・8日・15日・22日

3月（月） 1日・8日・15日・22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/>