

# エンジョイ フィットネス

実施日 (月曜日)	7月	5日	12日	19日	26日
	8月	2日	23日	30日	
	9月	6日	13日	27日	

※日程の変更や休講となる場合があります。

時 間 19:15~20:00

場 所 ミーティングルーム

対 象 18歳以上の方

定 員 10名

参加費 500円 /回 (税・保険料込)

講 師 本田 みどり 先生



申込方法 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、体温を図り、マスクを着用してご来園ください。

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