

# エンジョイフィットネス & リラックス調整ヨガ

【実施日】	<b>10月</b> 7日	21日	28日
(月曜日)	<b>11月</b>	11日	18日 25日
	<b>12月</b>	2日	9日 16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】

19:15~20:00

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】

20:15~21:00

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/>