

エンジョイフィットネス&リラックス調整ヨガ

【実施日】 1月 5日 26日

(月曜日) 2月 16日

3月 2日 16日 23日

初参加の方、

無料です！

※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】

19:00~19:45

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】

20:00~20:45

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いください。
初回のみ申込用紙の記入をお願いします。

初回無料
キャンペーン
始めます！

●お問い合わせ● HIROHAI 佐伯総合スポーツ公園 窓口

TEL 0829-72-1601 <https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>