

# エンジョイフィットネス & 整腰調整エクササイズ

【実施日】 **4月** 20日

(月曜日) **5月** 11日 18日 25日

**初参加の方、6月** 1日 8日 15日 22日

**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?

## 整腰調整エクササイズ

【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

TEL0829-72-1601 <https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>