

2026 HIROHAI 佐伯総合スポーツ公園 スポーツ教室

エンジョイフィットネス&整腰調整エクササイズ

【実施日】 10月 5日 19日 26日

(月曜日) 11月 9日 16日 30日

初参加の方、 12月 7日 14日 21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

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