ワンコインスポーツ教室

一回500円

～運動したいけど**毎回は時間がとれない、場所・機会がない、一人じゃちょっと・・・**

そういう方にもおすすめ！気軽に自由に参加できるスポーツ教室～

教室名	日　程	会　場	内　容
新おすすめ ①気軽に楽しく体力アップ教室	4/10～ 6/26（火） 10/ 2～12/25（火） 9:30～10:30	清武体育館 格技場	ストレッチ、トレーニング等
②“楽ラク”エンジョイ！ 体力アップ教室	4/ 4～ 3/27（水） 10:00～11:00	宮崎市総合体育館 剣道場	ストレッチ、ヨガ、 エクササイズ、全身運動等
③チャレンジ！フィットネス教室	4/ 5～ 3/28（木） 10:00～11:00	宮崎市総合体育館 剣道場	ストレッチ、姿勢改善、 有酸素運動、エクササイズ等
女性対象 ④家庭でできる骨盤エクササイズ 講習会	６月・１１月・２月 （期日調整中） 11:00～12:00	宮崎市総合体育館 柔道場	骨盤エクササイズ
⑤初心者向けのヨガ教室	１０月～１１月 １月～　２月 （期日調整中） 19:00～20:00	宮崎市総合体育館 柔道場	ヨガ

楽しく健康・体力・仲間づくり！参加したい方、まずはお電話ください♪

1．事前予約　①の教室　→　ラヴィータ（受託者）　0985-７３-９１５８

〃（担当：矢野）　090-7390-0857

②③の教室　→　宮崎市体育協会　0985-２１-１７３５

④⑤の教室　→　宮崎市総合体育館　0985-２９-５６０３

2．チケット購入　前日まで　→　宮崎市体育協会

当日　→　会場

3．チケット１枚提出　当日　→　会場

有効期限なし！全ての教室で利用できます。

チケット　１枚　　５００円

チケット１１枚　５，０００円　１回分お得