

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～

ワンコイン スポーツ教室



教室名	日程	会場	内容
①出張スポーツジム in 佐土原 NEW ～リフレッシュヨガ教室	9/4～ 11/20 (金) 1/8～3/26 (金) 10:00～11:00	佐土原西体育館	ヨガ
②出張スポーツジム in 清武 ～気軽に楽しく体カアップ教室	4/7～ 7/7 (火) 1/8～3/26 (火) 9:30～10:30	清武体育館 格技場	体幹トレーニング、姿勢改善レッスン等
③“楽ラク” エンジョイ！ 体カアップ教室	4/1～ 3/31 (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
④チャレンジ！フィットネス教室	4/2～ 3/25 (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
⑤リラクゼーションヨガ教室 NEW	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

- ★問合せ先 ①の教室→わくわく元気運動協会 (濱砂道世) 090-6294-2567
②の教室→ラヴィータ (矢野智哉) 0985-73-9158
③④の教室→宮崎市体育協会 0985-21-1735
⑤の教室→宮崎市総合体育館 0985-29-5603

★チケット購入 前日まで→宮崎市体育協会

当日→会場

★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**

ワンコインスポーツ教室

11枚綴券

5,000円(税込)

回数券

回数券が利用できる教室は
ホームページをご覧ください。

公益財団法人宮崎市体育協会
TEL:21-1735
http://www.miyazaki-sports.or.jp/

楽しく健康・体カ・
仲間づくり！
参加したい方、
まずは
お電話ください。