

# 1回 500円 ワンコインスポーツ教室

～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～



出張スポーツジム in 清武



楽ラク・エンジョイ！体カアップ教室



チャレンジ！フィットネス教室

教室名	日程	会場	内容
<b>NEW</b> ①出張スポーツジム in 公民館 ～初めてのヨガ教室	8/5～ 10/28 (木) 1/7～ 3/25 (金) 10:00～11:00	(8月～)大塚町中区自治 公民館 (1月～)下北方町公民館	骨盤調整ヨガ 肩こり改善ヨガ 姿勢を整えるヨガ等
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	5/11～ 7/27 (火) 9/7～11/30 (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	4/7～ 3/30 (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	4/1～ 3/31 (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

宮崎市体育協会 HP に詳しい日程を載せていますのでこちらもチェックしてくださいね！

**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♪**

- 教室に参加するには・・・  
前日までに宮崎市体育協会又は当日会場にてチケットを購入  
→教室当日にチケット 1 枚提出

★チケットには 2 種類あります

**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枚綴券 5,000円 1回分お得

- 問合せ先 宮崎市体育協会

0985-21-1735