

ゆっくりヨガ 村民IR ひろみ



はじめてでも大丈夫。
1からゆっくり伸ばして
カラダも 心も楽しめる
ゆっくりヨガ時間...
ヨガをしませんか？

28日(木)

子連れOK 昼15:10~16:10

※安全に騒がず待てるお子様

【持ち物】水分補給ドリンク・ヨガマット持参OK

8月ザマミフィットネス レッスン

対象: 高校生以上(初心者大歓迎)

定員: ヨガ2名以上で開催予定(最大約15名)・ズンバ4名以上で開催予定(最大約30名)

※参加人数が満たない場合は中止か日程変更の場合あり

※当日急遽参加できるようになった方、予約なし参加OK

料金: 村民 ￥500 (座間味村に住所登録がある方)

一般 ￥1500 (座間味村に住所登録がない方・観光の方など)

※一般参加者、当日レッスン前後に限りジム利用をご希望の方、ジム利用料¥300引でご利用いただけます

※公共施設の公平性を保つ為、個別の特別対応はいたしかねます

申込み: 健康づくりセンター ☎098-996-1361 担当北村または、担当IRに直接予約



ズンバ 村民IR きゃん

初めてでも、間違っても、できなくても大丈夫! 大切なのは、楽しむこと!!!
忙しくてなかなか体を動かす時間がとれないみなさん!
明るく、陽気なラテン音楽に体を預けて、いい汗かいて
元気チャージしちゃいましょう!

27日(水) 昼15:10~16:10/夜19:10~20:10

※【持ち物】運動靴(シューズ忘れ参加不可)・水分補給ドリンク

