

6月3日(水) 10時~予約スタート!!

無料エクササイズ開催決定!!

初めてでも安心♪ たのしいレッスン♪
ステイホームで運動不足になってませんか？

チェアヨガ
6/10・17(水)

体力に自信のない方、
カラダの硬い方にもオススメ!!
時間：10時30分～11時30分
講師：大有インストラクター

フローヨガ(初級)
6/10・17(水)

各ポーズへの変化に対して
流れを意識したヨガです!!
時間：19時15分～20時15分
講師：山本インストラクター


Night Yoga
6/5・12(金)

1週間の最後はNight Yogaで
リフレッシュ!!
時間：19時～20時
講師：山崎インストラクター

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の通りご協力ご確認をお願い致します。

- ①健康状態に異常はないですか（体温・せき・くしゃみ）
- ②マスク着用及び手指消毒はしていますか
- ③2週間以内に福岡県を含むその他都市圏への移動歴はありませんか
- ④ソーシャルディスタンス保持、大声での会話はご遠慮ください

場 所：日南市多目的体育館
申込み：事前予約制(各回15名まで)
定員に達していない場合は当日参加OK
持ち物：ヨガマット(お持ちの方)、動きやすい服装、
汗拭き用タオル、飲み物など
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050

日南市総合運動公園  はじめました
イベント情報や施設情報をいち早くお届けします!
まずは、お友達登録をお願いします!!

友達大募集

