

リラックスYoga

毎週金曜(19時~20時)★1回500円★
心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られます。




ZUMBA

New!!有酸素エクササイズ
毎週金曜(20時10分~21時)★1回500円★
幅広い年齢層を対象に、シンプルな振付けで楽しくダンスエクササイズ!!ダンス初心者でも大歓迎!!



講師：山崎インストラクター
場所：日南市多目的体育館
料金：1回500円(ワンコイン)
定員：各回15名程度(事前予約)
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の 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!

友達大募集

