

# リラックスYoga

毎週木曜(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

有酸素エクササイズ  
毎週木曜(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

