



# わくわく健康教室

毎週火曜 1回500円(14時30分～15時15分)  
前半はリズムに乗せて気持ちよく動いていきます。  
ひと汗かいたら簡単なストレッチと筋肉トレーニングを1つ!!  
45分間で日頃の運動不足を解消しませんか？



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：10名(※事前予約制)  
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

