

リフレッシュ エクササイズ **KAZE** prep

無料体験会を5 / 31・6 / 7に
「田野運動公園 武道館」にて開催決定！！

カラダの機能改善を目的とした
新しい健康体操!!
宮崎初の開催&宮崎で唯一のイ
ンストラクター!!
簡単な動きの中気持ち良く汗を
かいて心身ともにリフレッシュ
していきましょう!!



スポーツトレーナー：森 大士（もり だいし）
★リフレッシュエクササイズKAZEprep認定インストラクター・
JCCA認定コアフォーストレーナー★

- 曜日：金曜日 ※今後の教室開催については予定表、問合せにてご確認ください
- 時間：10時～11時15分 ※75分間
- 定員：20名程度
- 参加費：5月31日・6月7日のみ無料 ※事前予約は必要ありません
- 持ち物：ヨガマット(大きいバスタオル)、動きやすい服装、室内シューズ、汗拭き用タオル、飲み物など

問合せ：田野体育館 TEL0985-86-0220（月曜休館日）