

参加者募集！

鳴門・大塚スポーツパーク

働くオトナのフィットネス

12月は、7日、14日、21日（木）

翌月の予定は毎月20日に発表します

19:30～20:30



1回ずつ申し込むタイプの教室です。

内容は、初心者向けの体幹トレーニング、ストレッチなど。

運動に不慣れな方、体力に自信のない方、ぜひご参加ください。

体のコンディション（調子）を整え、ストレスも解消！



ワンコインで
気軽に参加！



ウェブから
お手軽予約！



約100畳の広い部屋に20名まで
換気もしっかり実施



場 所： 鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール 3階

予約フォーム

準備物： ヨガマットかバスタオル（貸出なし）、飲み物

受講料： 1回500円（保険料等込 参加時にお支払い）

12月7日



募集数： 毎回先着20名（空きがあれば、当日申込も可）

12月14日



申 込： 11月20日（月）から、以下の3つのいずれかでお申込み

1： web（予約フォームもしくはホームページ）

2： 電話（088—685—3131）

3： アミノバリューホール事務所窓口

12月21日



お問合せ： 公益財団法人 徳島県スポーツ協会

鳴門市撫養町立岩字四枚61 ☎088—685—3131

鳴門・大塚スポーツパーク

検索

<https://www.awa-spo.net/>

