

# にぎわい

スポーツの日[祝・月]

# SPORTS FES 10/13

## ヨガ

9:00-10:00

定員なし 担当 南

## エアロビクス

10:20-11:20

定員なし 担当 上村

## ZUMBA

11:40-12:40

定員なし 担当 力石

## ボディパンプ

13:00-14:00

定員29 担当 三上

## ボディコンバット

14:20-15:20

定員なし 担当 三上

整理券配布

12:30~

会場 : 2階多目的室

持ち物 : 運動着、飲み物、タオル

費用: 1教室につき600円

※各教室開始5分前集合