

10月28日(日) 秋のスポーツイベント

①サーキットエクササイズ **無料**

ZUMBA (ズンバ) ・ピラティス ・ヨガの3種目全てを約30分ずつ体験できます!



オフィシャルズンバフィットネスインストラクター
ZUMBA 田代 亜矢さん



STOTTピラティスインストラクター
ピラティス 片山 享子さん



LUKA☆mama care代表 ヨガ 家吉 順子さん

時間 : 10:00~12:00
対象 : 16歳以上の方
定員 : 51人
【持参品】
 室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

② 体育室無料開放



1団体右記A~Dの1区分につき
 卓球は2台、
 ミニバレーは1面、
 バドミントンは1面、
 まで無料で利用できます。
 ラケット、ボール、シャトルは
 ご持参ください。

時間区分	
A.	9:00~11:00
B.	11:00~13:00
C.	13:00~15:00
D.	15:00~17:00

①②の申込 : 10月5日(金) 10時~先着順電話・窓口受付

問合せ・申込・会場

サンライフ熊本

<http://kumasun.net>

熊本市勤労者福祉センター
 熊本市中央区黒髪3-3-12
 096-345-3511

