

7月21日(日) 勤労青少年の日のイベント

① サーキットエクササイズ **無料**

ZUMBA (ズンバ) ・ピラティス ・骨盤体操の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



ピラティスインストラクター
ピラティス 長 美佐子さん



LUKA☆mama care代表 骨盤体操 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。

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 : 7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

