



# ゆるっと



## ダイエット教室

座ったままや寝転がったままできる、お手軽エクササイズ♪

日時

10.7 (金)  
19:00 ~ 20:30

会場

鹿児島市立青年会館体育室  
(〒892-0816 鹿児島市山下町 6-1)

受講料

500 円 (賛助会員 400 円)

日常生活に取り入れやすい  
手軽なエクササイズを行います！

- ・リズムトレーニング
- ・ゴロゴロ体操
- ・ボールを使ったエクササイズ など

男女問わずどなたでも歓迎♪

### 申込方法

鹿児島市スポーツ振興協会の  
HP (右記 QR コード) から、  
専用フォームに必要事項を  
入力してお申込みください。



《申込締切：9/28 (水)》

Welcome



講師：下園 恵美理 先生

運動が苦手な方や、身体を動かした方がよいとは思いつつ、  
「キツイ運動は無理～！」な方でも大丈夫！  
じっくり身体をほぐして、音楽に合わせてノリノリで！  
無理せずゆるっと、楽しく運動しましょう♪

お問合せ先  
お申込み先

〒892-0816 鹿児島市山下町 15-1 かがしま市民福祉プラザ3F

公益財団法人 鹿児島市スポーツ振興協会

TEL: 099-248-7718 / E-Mail: info@kago-spo.or.jp

協会ホームページ

