

主催：西宮市

主管：西宮スポーツセンター

中央体育館 剣道場

からだを動かして、リフレッシュ♪♪

ウェルネススポーツ(木)



対象：西宮市内在住・在勤の一般の方



会 場：中央体育館 剣道場

日 時：令和3年9月9日(木)～12月16日(木)

19:30～20:45 計14回

受講料：3,420円(保険料込み)

定 員：25名

内 容：かんたんなエアロビクス、体幹トレーニングなど

持ち物：運動のできる服装・室内シューズ・飲み物

指導者：西宮スポーツセンタースポーツ指導員



《申込み》

令和3年7月29日(木)10時～先着順

西宮スポーツセンターへ電話申込み

TEL：(0798)73-7581

※定員になり次第、キャンセル待ちの受付となります

【問合せ】 西宮スポーツセンター (0798) 73-7581