

【お得に健康維持！】サーキットトレーニング

(木)10:00- 初級クラス

(水・金)10:00- 中級クラス 開催中！



対象：性別問わず・年齢制限なし ※友達同士での参加も大歓迎です！

人数：7名まで(当日先着受付)

場所：名護市 B&G 海洋センター 多目的室 ☎ 0980-54-1082

日時：毎週水・木・金 10:00-11:00 ※公休日の場合はお休み

内容：サーキットマシン及ステップリズム運動

参加費：1回目→無料

2回目以降→**400円**/回

持ち物：タオル・飲み物・室内シューズ