

冬本番前です！スポーツ楽しもう！

2021 セイカスポーツ 健康スポーツフェスタ

参加費
各部
1,100円

2021年12月11日 土

in 東広島運動公園
武道場

予約受付開始 11月2日(火) (先着順)

第1部

楽しいヨガ



9:00~ (受付 8:30~)

講師：村田聖子

定員 50名

お子さまと一緒にのご参加也大歓迎！
初めての方も安心して楽しめます。
ポーズ、呼吸法、瞑想で心とカラダを整えましょう♪

場所：武道館

第2部

ラテンで踊ろう



10:15~ (受付 9:00~)

講師：宮田めぐみ

定員 50名

運動初心者も大丈夫！骨盤から心地よく体を動かしましょう。ラテン音楽にノって、楽しくエクササイズ☆

場所：武道館

第3部

ピラティス



11:30~ (受付 11:00~)

講師：川口和泰

定員 50名

コロナ禍で運動不足や姿勢が悪くなったと感じませんか？ピラティスで解消して全身リフレッシュで気持ち良い日を過ごしましょう！

場所：武道館

注意事項

- ◎荒天や災害等が発生した場合は、状況によりイベントを中止することもございます。
- ◎傷害については、施設賠償保険の範囲内で対応いたします。
- ◎ヨガマットは参加者が持参をお願いします。施設備品のヨガマットを貸し出しますが数に限りがございます。バスタオルでも参加可能です。
- ◎当日は運動のできる服装でお越しください。
- ◎健康に配慮し、ご自身の体調不良や変化には十分留意してご参加ください。
- ◎係員の指示に従い、ルールやマナーを守ってご利用ください。

主催 セイカスポーツセンター

TEL.082-425-2525

〒739-0036 東広島市西条町田口 67-1