

第2期

7月開講!

# 南城市健康教室

ピラティスやヨガの教室、バレエやZUMBAなどのダンスレッスン、女性限定の教室、小学生のお子様を対象の体操教室など様々な「健康教室」を開講いたします。

## ご案内

ひとつの教室につき

回数 全10回 定員 20名

受講料 5,500円(税込)

1回あたり550円(税込)の10回コースとなります。

開講日時や詳細については裏面に

## 6月8日(水)よりお申込み受付開始!

「南城市陸上競技場」で申込書を記入して、ご提出ください。

## 今後のイベント

### ひざ痛改善体操体験イベント

7月から新たに開講となる教室の事前体験イベントです。

6月20日(月)14:00から

会場:玉城総合体育館

料金:550円(税込) 定員:20名

対象:マットの上で体操・運動ができる方。

### ボランティア&簡単筋トレ

新開公園のゴミ拾い活動後に、綺麗になった公園で誰でもできる簡単筋トレ♪

6月18日(土)7:30から **雨天中止**

会場:新開公園 料金:無料 対象:どなたでも  
持ち物:軍手

### インボディ測定会

ご自身の身体の脂肪量、筋肉量、基礎代謝など測定しませんか?8月に玉城総合体育館、さしきスポ・レクセンターで実施予定です。

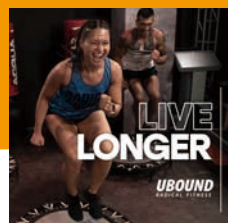
8月に予定!

※詳細はHPにて近日公開!

### ミニトランポリンレッスン「UBOUND」

7月は無料開放!

ミニトランポリンレッスンを使った30分間の有酸素レッスンです。詳細は裏面をチェック!



## 南城市陸上競技場

指定管理者:南城文化・スポーツパートナーズ

## TEL.098-949-7911

〒901-0611南城市玉城字富里222番地 南城市体育施設・公園施設 検索  
利用時間:平日9:00~22:00 土日祝9:00~17:00 定休日:毎週火曜日 年末年始

