

第3期

南城市健康教室

10月開講!

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、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

9月14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

ボランティア清掃&朝ヨガ教室

公園のごみ拾いボランティア活動後に朝ヨガをみんなでやります。



10月29日(土)
7:30から

会場:大里城趾公園

雨天中止

料金:無料
対象:どなたでも
持ち物:軍手・飲み物・ヨガマット

※ヨガマットの貸し出しもしておりますが、数に限りがございますのでご自身でお持ちの方はご持参下さい。

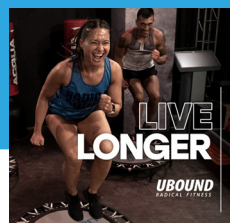
骨密度測定会 10月に予定

※詳細はHPにて近日公開

骨密度とは、骨の硬さ(強さ)を表す尺度のひとつで、骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどのくらい詰まっているかを数値化したものです。骨密度が低下すると、骨がもろくなり骨折しやすくなります。健康な骨を目指しましょう。



ミニトランポリンレッスン「UBOUND」



10月は無料開放!

ミニトランポリンを使った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:南城市文化・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

