

**3月** ふれあいスポーツデー

**無料フィットネス**

**3/7 (土)**

① **ピラティス**

**9:30~10:30**



講師：竹内亜矢子 先生

② **Fit hop (フィットホップ)**

**11:00~12:00**

講師：村山美穂 先生

ヒップホップをベースに有酸素と筋トレを  
組み合わせた韓国発のダンスエクササイズです。

どなたでも参加できます



会場：メタックス体育館はだの 第二武道場(地下)

対象：男女、年齢問わず ①70人 ②40人

持ち物：① 動きやすい服装、ヨガマット、飲料  
② 動きやすい服装、室内用シューズ、飲料

受付：一階総合受付で ①9:00~ ②10:40~

【お問い合わせ】

公益財団法人

秦野市スポーツ協会

TEL:0463-84-3376

H P:www.hadano-sports.com

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

