

石崎の杜 鯨館

WINTER FESTIVAL

12月9日(日曜日) 場所: 佐土原体育館

【予約開始】 11月4日(日) 12:30~

※11月4日(日)のみ電話ご予約となります。

スケジュール

コース	内容	時間	参加費(税込)	定員
キッズミニ運動会	3歳から参加OKかけっこ、リレー、チーム対抗戦	11:15~12:15	540	40
大人初級エアロビクス	音楽に合わせて簡単運動。お子様をミニ運動会に預けてシェイプアップ!!		540	40
ボディパンプ	専用のプラスチックバーベルを使って簡単運動。動きはとてもシンプルなので、音楽に合わせて楽しめること間違いなし!	12:30~13:30	1620	20
大人体力測定	ロコモチェック	12:15~13:30	無料開放	
大人ダンスエクササイズ	楽しくノリノリでエクササイズ	13:45~14:45	1620	30
ボディバランス	スローテンポの音楽が流れる中でゆったりと身体を動かします。	15:00~16:00	1620	30
ボディコンバット	パンチやキックの動作を行いながらシェイプアップを目指す格闘技トレーニングです。	16:15~17:30	2484	60

【入金】 ご予約から1週間までにご入金下さい。

※1週間以内にご入金がない場合は自動キャンセルとなります。

※当日入金はできません。ご了承下さい。

※入金後の返金はできません。

【その他】

- ・当日はご予約順でのホール入場となります。
- ・シャワーのご利用ができます。備え付けシャンプーはございません。
- ・貴重品の管理は、自己責任となります。
- ・ご見学はいつでもできます。

【ご予約・お問い合わせ】

石崎の杜 鯨館 (ホエルカム) 宮崎県宮崎市佐土原町下那珂 8-1

TEL 0985-62-7067