

11月9日(日)に

サンシビックまつり

参加
無料!

が開催されます!!

特に今回は体験フィットネス教室がとってもオススメ☆

◆みんなでエアロ◆

*音楽に合わせて思い切り身体を動かします!

時間を忘れて楽しみませんか?

○時間:午後1時~1時45分

○対象:中学生以上

○定員:20人

○講師:金橋 祥子氏

国見 貴洋氏



◆コアコンディショニング◆

*手軽に行えるエクササイズで身体スッキリ♪

心も身体もリフレッシュ&リラックス!

○時間:午後2時~2時30分

○対象:中学生以上

○定員:20人

○講師:金橋 祥子氏

国見 貴洋氏



☆10月9日(木)午前9時~受付開始☆

【電話受付可】

※定員にない次第締切ります!!

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団 中央体育館
尼崎市西御園町93-2 サンシビック尼崎3階
06-6413-8171

火曜~土曜 午前9時~午後9時

日・祝日 午前9時~午後5時15分

※月曜日休館日

