

フィジカル&スキルトレーニング イベント企画

ボクササイズ

& フィットネス

7月16日(土)

大体育館

締め切り7月14日(木)

ボクササイズ
コース

45分

500円

フィットネス
コース

60分

500円

両方
コース

1000円

9:15～ 定員40名

10:30～ 定員40名

体を動かして夏バテ知らず
親子！友達！と一緒に動こう！！

○指導者

- ・長谷 朋(ボクササイズ)※健康運動実践指導者
- ・植田 泰弘(フィットネス)※理学療法士

○内容

- ・ボクササイズで体を動かそう
- ・フィットネスで体を整えよう

○参加対象

- ・小学生～大人

○持ち物(服装)

- ・動きやすい服、飲み物、タオル、屋内シューズ



【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの関係で、イベントの開催が中止になる場合があります。中止の場合は、当施設ホームページなどで告知させていただきます。参加希望者の方にはご迷惑おかけしますが、よろしくお願いいたします。

鳥取県立鳥取産業体育館

QRコードはこちら

お問い合わせは TEL 0857-24-2815
FAX

開館時間 9:00～22:00 第4水曜全館休館 12月29日～1月3日年末年始
〒680-0847 鳥取県鳥取市天神町50-2

<http://t-santai.tottori-sf.net/>



7/16 (土)

★当日タイムスケジュール★

ボクササイズコース(500円) ※保険料含む

受付	9時00分～9時15分
講義開始	9時15分～10時00分

フィットネスコース(500円) ※保険料含む

受付	10時15分～10時30分
講義開始	10時30分～11時30分

両方コース(1000円) ※保険料含む

※代金のお支払いは、当日、鳥取産業体育館内の専用窓口で行います。
各受付時間までにお集まりください。