

エンジョイトレーニング

毎週内容が異なるので、飽きずに楽しく

有酸素運動や筋力アップができる!

【会場】 ブレックスアリーナ宇都宮 (市体育館) 副競技場

【日時】 木曜日 13:30 ~ 15:00

【対象】 16歳以上

【講師】 市スポーツ振興財団職員

【参加料】 1回 500円

【支払い方法】 1. 当日受付 (※現金のみ)

2. システムからの事前申し込み&オンライン決済

【持ち物】 **室内用運動靴**、飲み物・タオル、運動しやすい服装、

ヨガマットまたは**大判バスタオル**をご準備下さい

トレーニング初心者
でもOK

・クレジット

・ID    

4月	4	11	18	25	
5月	9	16	23	30	
6月	6	13	20	27	
7月	4	11	18	25	
8月	1	8	22	29	
9月	5	12	19	26	
10月	3	10	17	24	31
11月	7	21	28		
12月	5	12	19	26	
1月	16	23	30		
2月	6	13	20	27	
3月	6	13	27		



<お問い合わせ>

(公財)宇都宮市スポーツ振興財団
生涯スポーツグループ

028-663-1611

(土・日・祝日を除く)
9~17時