

高岡公園体育館だより

「ZUMBA」

【開催日】 第1・3水曜日 13:30～14:30

【参加費】 1,000円/回 ※初回無料体験できます

【内 容】 ラテン系の音楽とダンスを組み合わせた

フィットネスエクササイズです。

音楽にのって体を動かしてストレス発散♪



「体幹強化ヨガ」

【開催日】 水曜日 10:45～12:00

【参加費】 1,000円/回 ※初回無料体験できます

【内容】 ヨガを通して心身を整えましょう。

リフレッシュしたい方、インナーマッスルを
鍛えて代謝アップを目指したい方に
おすすめです！



☆ほかにも講座を開催しています☆

↓詳しい情報・年間予定はコチラ↓

高岡公園HP

Instagram

Face book



@TAKAGAKIKUEN_TAIKUKAN

皆様のご参加をお待ちしています♪
チケットは1枚から販売しています。
当日受付でお申し込み下さい。
※定員になり次第受付を終了します

指定管理者

ホームックス株式会社

高岡公園体育館 0565-54-0601

〒473-0934 豊田市中田町川向8番地