

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 10:30~11:30 エアロビクス	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 19:00~20:00 脳とからだの トレーニング	16
17	18 10:30~11:30 JOYリズムコンバット	19	20 19:00~20:00 肩こり・腰痛のための ヨガ	21	22	23
24	25 10:30~11:30 目的別バラエティプログ ラム	26	27 19:00~20:00 JOYリズムカラオケ元 気体操	28	29	30

【定員】各20名 (事前申し込み不要・トレーニングルームにて初回登録あり)

【料金】トレーニングルーム利用料金をお支払いいただくことで、トレーニングルームと合わせてご利用いただけます。

[市内]中学生・高校生100円、大学生・一般200円 [市外]中学生・高校生150円、大学生・一般300円

【場所】陸上競技場会議室2(トレーニングルーム隣)

【持ち物】運動靴、タオル、お水

おなじみの音楽に合わせて画面のキャラクターと簡単エクササイズ!



注意事項

ご利用の際には、ご自身の体調がどのような状況にあるのかご確認ください。

少しでも体調が普段と違うようであれば、運動しているあいだに体調が悪化してしまう可能性がございます。

「なんとなく」であっても、体調に異変を感じた場合には運動を中止するようにしましょう。

KOZAPa!
コザアスレチックパーク

コザ運動公園お問い合わせ(098)932-0777 〒904-0032 沖縄県沖縄市諸見里2丁目1-1