

# 佐土原体育施設

## 呼吸の体操

第一回 7月15日(土)

講師 健康運動指導士 濱砂 道世 先生

日時 令和5年 7月 15日(土)  
10:00~11:30 (受付9:30~)

場所 佐土原体育館 会議室

定員 20名(要事前申込)

申込締切 定員に達し次第締切

参加料 お1人様300円

準備するもの

動きやすい服装

飲み物

タオル



レッツセルフコンディション!

笑顔になって

バテない身体を作ろう!

電話、FAX、E-mailにて、下記の宛先までお申込みください。

佐土原体育館

TEL 0985-73-7223 FAX 0985-75-0155

E-mail sad-sports@mppf.or.jp

呼吸の体操 申込用紙

代表者氏名	連絡先(TEL)
住所	
参加人数	名

一般財団法人みやざき公園協会