



健康づくりセミナーのご案内

日頃の運動不足を楽しく解消してリフレッシュしませんか？
令和8年度は宮崎と延岡の2会場で開催します！
ぜひお気軽にご参加ください！

宮崎会場

【日時】 8月3日（月）

1部：10:00～13:00

2部：14:00～17:00

【場所】

ルネサンス宮崎 3Fテニスコート

【プログラム】

①ルネサンスアクティブムーブ

②お腹シェイプ+お尻シェイプ

③癒やしのヨガ

【持ち物】

動きやすい服装

インドアシューズ

汗拭き用タオル・飲み物

ヨガマット（大きめのタオルでも可）

延岡会場

【日時】 8月4日（火）

13:30～16:30

【場所】

フィットネスクラブターザン

【プログラム】

①ZUMBA

②ボクシングエクササイズ

③ほぐしストレッチ

【持ち物】

動きやすい服装

インドアシューズ

汗拭き用タオル・飲み物

申込み

二次元コードまたはURLからお申込みください

<https://ttzk.graffer.jp/pref-miyazaki/smart-apply/apply-procedure-alias/R8kenkou>



注意事項

※募集人数に達した際は抽選を行いますのでご了承ください。

※職専免にてご参加いただく場合は、サービスの取扱いを確認してください。

