

ENSOKU ゴール後のお楽しみ !!

[遊び場]

伯耆町総合スポーツ公園 多目的グラウンド
伯耆町岸本 B&G 海洋センター体育館

11:00以降開放となります♪



キックターゲット



スナッグゴルフ



ストラックアウト
などなど

[お食事処]

様々な食べ物が販売されます♪

- 須田農園
- NPO 法人 山陰福祉の会
- 夢食研株式会社
- パンの満てん
- 伯耆町高校生サークル
- 伯耆町商工会女性部
- 伯耆町商工会青年部

4/23~4/27 フォーイベントも開催!

開始 15分前にはお越しください。

要予約

ご予約電話番号 0859-68-4811
(フィットネス&スタジオ パル)

4/23
tue

walk

ウォーキング講座

ご自身の身体の現状を知り、歪みを改善することで、歩く効率を改善します。

時間: 19:30~20:30
参加費: 無料
定員: 30名
場所: パルプラスオン 会議室
講師: 三島
持ち物: 飲み物、外靴、タオル
対象: 15歳以上

4/25
thu

face
yoga

顔ヨガ×メイクレッスン

顔の筋肉を動かしてフェイスラインを整え、若返りメイクのポイントをご案内します。

時間: 10:00~11:00
参加費: 1,000円
定員: 15名
場所: パルプラスオン 和室
講師: 新田・大山
持ち物: 飲み物、鏡、アイブロー
対象: 15歳以上

4/26
fri

yoga

お寺ヨガ

お寺の静かな雰囲気、身体の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを促します。

時間: 19:00~20:00
参加費: 1,000円
定員: 30名
場所: 福樹寺 (駐車場は旧 JA 幡郷支所)
講師: 新田
持ち物: 飲み物、タオル、ヨガマットをお持ちでない方は貸出可
対象: 15歳以上

4/27
Sat

walk

ウォーキング講座

ご自身の身体の現状を知り、歪みを改善することで、歩く効率を改善します。

時間: 13:30~14:30
参加費: 無料
定員: 30名
場所: パルプラスオン 会議室
講師: 河岡
持ち物: 飲み物、外靴、タオル
対象: 15歳以上

4/25
thu

わくわくひろば(0さい)

身体測定と身体を使った遊び

場所: 子育て支援センター
時間: 10:00~11:30
お申込先: 子育て支援センター
(電話: 0859-39-8011)

4/26
fri

わくわくひろば(1さい以上)

身体測定と身体を使った遊び

場所: 子育て支援センター
時間: 10:00~11:30
お申込先: 子育て支援センター
(電話: 0859-39-8011)



フィットネス&スタジオ パル

TEL.0859-68-4811 西伯郡伯耆町大殿 1010

営業時間: 月~金 10:00~21:00、土 10:00~20:00、
日祝 10:00~19:00、水曜休館