

남동구민과 함께하는 비대면 무료수업

- 코로나19 걱정없이 비대면으로 운동하기 
- 다양한 운동프로그램으로 여름 대비하기 

비대면 프로그램 시간표

시 간	월	화	수	목	금
10:00~10:40	스트레칭&요가		스트레칭&요가		
11:00~11:40	다이어트 댄스		다이어트 댄스		
14:00~14:40		여름대비 전신운동		여름대비 전신운동	

수업 기간 : 2021년 5월 10일 ~ 7월 2일 까지

대 상 : 남동구민 누구나

참여 방법 :  YouTube에서 "남동구체육회" 검색(스마트폰, PC 등)
→ "실시간 라이브방송" 시청하기

문의 전화 : 남동구체육회, 032)203-7330

주최/주관 : 남동구체육회, 남동구 관내 행정복지센터