

ゆる体操

ゆる体操は、身体をゆるゆるに緩める健康度の高い体操です。
コリ固まった筋肉を緩めることで、全身の血行が良くなるります。
その他にも姿勢の改善、ダイエット、インナーマッスルのトレーニングにもなります。
また、溜まった疲れをとってくれるので、心地よい状態になります。
簡単で軽度な体操なので、どなたでも気軽にご参加いただけます。



講師 ゆる体操正指導員中級 4th Grade
ゆるケアサイズ正指導員初級 4th Grade
副島 斉子（そえじままさこ）先生

定員 各10名（65歳以上の方優先）
場所 西ふれあいセンター 3階 和室

木曜・午前コース（全20回）

日程 10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、
12/3・10・17、R3.1/7・14・21・28、
2/4・18・25、3/4
時間 9：45～11：00
受講料 12,600円
締切日 9月21日（月）必着

金曜・午後コース（全20回）

日程 10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、
12/4・11・18、R3.1/8・15・22・29、
2/5・12・19・26
時間 13：30～14：45
受講料 12,600円
締切日 9月22日（火）必着

