

初心者向け

マットサイエンス



ヨガと体幹トレーニングを合わせた内容です★
自分のペースででき、少し運動したい方におすすめです♪

この講座は健康づくりを目的に実施しています。
どなたでも取り組んでいただけるよう

『初心者向けのプログラム』になっています。

講師 安井 貴子 先生

♪講師より…♪

体を支える内側(軸)のトレーニングです。
ゆっくりと体を動かしながら進めていきますので、運動から遠ざかっている方にもおすすめです！

月曜日

日程 ★ 10/5・12・19・26、
11/2・9・30、
12/7・14、1/18・
25、2/1・8・15、
3/1・8・15
(全17回)

時間 ★ 15:00～16:15

受講料 ★ 10,710円

締切日 ★ 9月25日(金)必着

木曜日

日程 ★ 10/1・8・22・29、
11/5・12・26、
12/3・10・17、
1/7・14・21・28、
2/4・18・25、
3/4・11 (全19回)

時間 ★ 12:30～13:45

受講料 ★ 11,970円

締切日 ★ 9月21日(月)必着

定員 ★ 各30名

場所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール



今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。