

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 4/8・15・22、5/6・13・20・27、
6/3・10・17・24、7/1・8・15・29、
8/5・12・19、9/2・9
時間 9:45～11:00
受講料 12,600円
締切日 3/29（月）必着

金曜・午後コース（全17回）

日程 4/9・16・23、5/7・14・21・28、
6/4・11・18・25、7/2・9・16・30、
8/6・20
時間 13:30～14:45
受講料 10,710円
締切日 3/30（火）必着

