

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 ★ 4/5・12・19・26
5/10・17・24・31
6/7・14・21・28
7/12・19・26
8/2・16・23・30
(全19回)

時間 ★ 15:00～16:15

受講料 ★ 11,970円

締切日 ★ 3月26日(金)必着

木曜日

日程 ★ 4/15・22
5/6・13・20・27
6/3・10・17・24
7/1・8・15・29
8/5・12・19・26
9/2・9 (全20回)

時間 ★ 12:30～13:45

受講料 ★ 12,600円

締切日 ★ 4月5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。