

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18回）

日 程 11/11・18・25、12/2・9・16・23、
1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、
3/3・10・17

時 間 9：45～11：00

受講料 11,340円

締切日 11月1日（月）必着

金曜・午後コース（全14回）

日 程 11/12・26、12/3・10・17・24、
1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4

時 間 13：30～14：45

受講料 8,820円

締切日 11月2日（火）必着

