

## 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 ★ 11/15・22・29  
12/6・13・20・27  
1/17・24・31  
2/7・14・21・28  
3/7  
(全15回)

時 間 ★15:00～16:15

受講料 ★9,450円

締切日 ★11月5日(金)必着

## 木曜日

日 程 ★ 11/4・11・18  
12/2・9・16  
1/6・13・20・27  
2/10・17・24  
3/3・10・17  
(全16回)

時 間 ★12:30～13:45

受講料 ★10,080円

締切日 ★10月25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。