

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 (全19回)

日程 4/11・18・25
5/2・9・23・30
6/6・13・20・27
7/4・11・25
8/1・8・22・29
9/5

時間 15:00～16:15

受講料 11,970円

締切日 4月1日(金)必着

木曜日 (全20回)

日程 4/7・21・28
5/12・19・26
6/2・9・16・23
7/7・14・21・28
8/4・18・25
9/1・8・15

時間 12:30～13:45

受講料 12,600円

締切日 3月28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。