



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20回)

日程 10/3・17・24・31
11/7・14・28
12/5・12・19・26
1/16・23・30
2/6・13・20・27
3/6・13

時間 15:00～16:15

受講料 12,600円

締切日 9月23日(金)必着

木曜日 (全19回)

日程 10/13・20・27
11/10・17・24
12/1・8・15・22
1/12・19・26
2/2・9・16
3/2・9・16

時間 12:30～13:45

受講料 11,970円

締切日 10月3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。