

初心者向け

# マットサイエンス

月曜日コース



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!

日 程 ★ 4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3・10・24・31、8/7・21、9/4  
(月曜日 全19回)

時 間 ★ 15:15～16:30

受講料 ★ 11,970円

締切日 ★ 3月31日(金)必着

定 員 ★ 24名

場 所 ★ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

