

初心者向け

マットサイエンス

木曜日コース



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 ★ 4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・
15・22・29、7/6・13 (木曜日 全14回)

時 間 ★ 12:30～13:45

受講料 ★ 8,820円

締切日 ★ 3月27日(月)必着

定 員 ★ 30名

場 所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

