

初心者向け

マットサイエンス

月曜日コース

ヨガと体感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勧めです♪

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。

日程 ★ 10/16・23・30、11/6・13・20・27、
12/4・11・18、1/15・22・29、2/5・19・26、
3/4・11 (月曜日 全18回)

時間 ★ 15:15～16:30

受講料 ★ 11,340円 締切日 ★ 10月6日(金)必着

定員 ★ 25名

場所 ★ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム



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！