

講座名が「初心者向けマットサイエンス」から変更になります

# 初心者向け マットエクササイズ



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

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！！

再開しました！

### 月曜コース（全17回）

日程 4/8・15・22、  
5/13・20・27、  
6/3・10・17・24、  
7/1・8・29、  
8/5・19・26、  
9/2  
時間 15：15～16：30  
受講料 10,710円  
締切 3/29（金）必着

### 木曜コース（全16回）

日程 4/4・11・25、  
5/2・9・30、  
6/6・13、  
7/4・11・25、  
8/1・8・22・29、  
9/5  
時間 9：45～11：00  
受講料 10,080円  
締切 3/25（月）必着

場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール  
定員 各コース30名