

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！！



月曜コース（全13回）

日程 10/21・28、
11/11・18・25、
12/2・9・16・23、
1/6・20・27、
2/3

時間 15：15～16：30

受講料 8,190 円

締切 10/11（金）必着

木曜コース（全12回）

日程 10/3・10・31、
11/7・14・28、
12/5・26、
1/9・23・30、
2/6

時間 9：45～11：00

受講料 7,560 円

締切 9/23（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