

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 18 回）

日程 4/7・21・28、
5/12・19・26、
6/2・9・16・30、
7/7・14・28、
8/4・18・25、
9/1・8

時間 15：15～16：30

受講料 14,760 円

締切 3/28（金）必着

木曜コース（全 13 回）

日程 4/10、
5/1・8・15、
6/5・12・26、
7/3・10・31、
8/7・28、
9/4

時間 9：45～11：00

受講料 10,660 円

締切 3/31（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

本講座は 2025 年 2 月 5 日時点の予定です。

変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お申込みはこちら



月曜コース



木曜コース