

# 初心者向け マット エクササイズ (木曜コース)

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

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

10/2・9・30、11/6・13・27、12/4・25、  
R8.1/8・15・29、2/5・12・26、3/5  
(木曜日・全15回)

## 時 間

9：45～11：00

## 場 所

西ふれあいセンター  
3階 ふれあいホール

## 受講料

12,300円（初回全納）



## 定 員

30名

## 締 切

9/22（月）必着



←  
フォームから  
いますぐ  
お申し込み！