

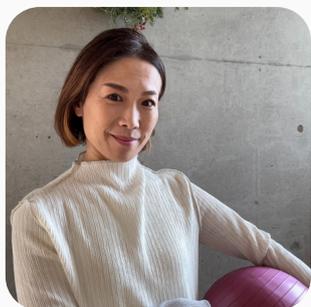
ヨガと体幹トレーニングを合わせた内容です★

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。



初心者向け マットエクササイズ



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 🌸 4/9・23・30、5/7・14・28、6/4・11、
7/2・9・23、8/6・20・27、9/3（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・15回分）
- 定員 🌸 30名
- 締切 🌸 3/30（月）必着

お申込みはこちら

