

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 ✿ 10/8・22、11/5・12・26 （木曜日・全5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 ✿ 4,100円（初回全納）
- 定員 ✿ 30名
- 締切 ✿ 9/24（木）必着

お申込みはこちらから

