

マットエクササイズ (夜間コース)



ヨガを中心に、ピラティス等の要素を取り入れた呼吸を意識しながら行うエクササイズです。

日程 令和8年10月5日(月) ~
令和9年3月8日(月) <全20回>
(10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21・28
1/4・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8)

時間 19:00 ~ 20:15

対象 高校生以上の方(岡山市民の方優先)

受講料 16,400円

定員 20名

場所 西大寺ふれあいセンター 3階プレイルーム

講師 宮村 知子 先生

締切 9月25日(金) 必着



※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください。