

ボディコンディショニング



姿勢の改善や心身のリフレッシュに効果的なプログラムを体験してみませんか？

2024年10月27日（日）

10：30～12：00

さつきが丘公民館 講堂

- 対象 年齢は問いません
- 定員 16人
- 講師 健康運動指導士 吉峯 美奈子氏
- 費用 無料
- 持ち物 運動できる服装、ヨガマット（バスタオルで代用可）スポーツタオルかフェイスタオル（できれば長いもの）、飲み物
- 内容 セルフマッサージ、ストレッチ、簡単なコアトレーニングを総合的に取り入れたプログラム
- 申込み 10/10(木)～10/16(水)までの9時～17時
さつきが丘公民館窓口か電話(250-7967)で。
当館ホームページからも申込み可能です。
抽選後、10/17(木)に受講決定者に連絡します。

