



心も身体もリフレッシュ！

体幹トレーニング教室

令和4年 10/11~11/22

第2、第4火曜日(全4回) 13:30~14:45(75分)

夜須公民館 大研修室・和室

運動をする機会が減り、ぽっこりお腹や姿勢の悪さが気になったりしませんか？

体幹を鍛えるとそれらが改善する効果があるといわれています。

この機会に姿勢美人を目指してみんなで楽しくトレーニングを始めてみませんか？2カ月後あなたの体に変化が起こるかもしれません。



1回目 10/11 場所:和室

ウエストほっそり！体幹トレーニング

2回目 10/25 場所:大研修室

心も身体もリフレッシュ！

リズム体幹トレーニング

3回目 11/8 場所:大研修室

見た目年齢マイナス10才！

猫背解消トレーニング

4回目 11/22 場所:和室

背筋ピン！美人体幹ウォーキング

定員 ▶10人(全回参加できる方)

参加費 ▶400円

締切 ▶9月27日(火)市外の方は9月14日~受付

講師 ▶小原 妙子さん(健康運動指導士)

持ち物 ▶運動靴、動きやすい服装、タオル2枚、ヨガマット
またはバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物



◀ 市内公民館の教室やお知らせをInstagramで発信中！



家でもトレーニングをすると効果倍増！

参加の申し込みは 夜須公民館 ☎ 0887-54-2121

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または日程・内容等が変更となる場合があります。