

令和6年度岱明町公民館なかよし講座

ギムニックボールで やさしいエクササイズ

空気圧を調整した小さなボールを使って関節内外の緊張を取り除きリラックスして行う優しいエクササイズです。
しなやかに、軽やかに動く身体を作りましょう。



日時

7月8日(月) より全8回 9:30~10:30

※月曜開催ですが祝日などの関係で変則的となります初回に詳しい日程をお伝えします。

場所

岱明防災コミュニティセンター
(岱明町公民館) 大研修室

講師

長友 香織 さん

- ・理学療法士
- ・ピラティスインストラクター
- ・JSAボールインストラクター

準備物

タオル、ヨガマット、ギムニックボール

※ボールは貸出可能ですが数に限りがありますので希望される方はお問い合わせ下さい。

参加費

無料

定員

15名程度

募集期間

5月1日(水)

~15日(水)

必着

【お問い合わせ】 岱明町公民館

0968-57-0135