

回覧

待ちに待った春が来ました♪
寒くて縮こまっていた身体を伸ばしましょう!!

参加費無料

ひざ・腰 楽々体操教室 マットサイエンス教室 ステップ教室



①ひざ・腰 楽々体操

19:30~19:55

ひざや腰の痛みを軽減できる体操をします。ご家庭でも簡単にできます。
覚えたら毎日寝る前に気持ちよく身体を伸ばしましょう。

②マットサイエンス

20:00~20:45

ヨガの要素を取り入れた簡単な体操です。
ゆっくりとした動きで深層筋を鍛えられます。

③ステップ

20:50~21:35

15cm程度の台を昇り降りするエクササイズです。
ダイエットに最適!!



日 程 平成24年4月~6月 毎週月曜日

4月2日は休講です

場 所 福江市民館 多目的ホール

募集人員 各クラス50名 *定員になり次第締切ります*

持 ち 物 靴下・室内用シューズ・水分補給用ドリンク

問合・申込 福江市民館(平日9時~17時) 電話34-3881 FAX34-3882

氏名・住所・電話番号・希望教室をお知らせください

・教室開催中に撮影した写真をブログ等で使用することがあります。

・都合により休講となる場合があります。



福江市民館