

火曜日開催教室



担当：田中 美千代

美姿勢ヨガ教室

13:30~14:30

【教室のおすすめポイント】

使用している筋肉や効果を丁寧にお伝えします！
自分の心と体と向き合い、心身を整えます。

【教室内容】

リラクゼーションの中に無理のないヨガポーズを取り入れます。
体のゆがみを調整して、美しい姿勢を維持する力を高めます。



やさしいリズム体操教室

14:45~15:45

【教室のおすすめポイント】

体力に自信がない人、汗をかきたい人におすすめです！
1人1人に合った運動強度で実施できます。

【教室内容】

椅子に座って足踏みしたり、道具を使ったりします。やさしいリズムに合わせて運動します
皆さんで楽しく運動しましょう。

- 教室開始日：2020年5月12日（火）
- 受付期間：2020年4月1日（水）～

※宗像市外の方は教室開始日以降の申込になります。定員に達するまで受付可

- 実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B
- 参加費：500円/回 ※前納一括支払いのみ
6,000円（税込み・保険料込）
全12回コース