

# 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：2021年1月5日（火）

●受付期間：新規 2020年12月 1日（火）～

継続 2020年12月22日（火）～

※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

5,500円（税込み・保険料込）

全11回コース