

金曜日開催教室



担当：竹村 亮子

足腰シャキーン教室

13:30~14:30

【教室内容】

主に座位で行う、健康づくり運動の教室です。運動未経験者、高齢者に安心のプログラムです。

【教室のおすすめポイント】

ストレッチやリズム体操、自重の筋力トレーニングを中心に実施します。楽しみながら、運動しましょう！



姿勢改善ひめトシエクササイズ教室

14:45~15:45

【教室内容】

骨盤底筋群を活性化し、ポッコリお腹をぺっこりに！！尿漏れ改善や、姿勢改善に効果的です。

【教室のおすすめポイント】

座ってできる簡単エクササイズ！まずはご自身の姿勢を知ることからはじめます。体を整えましょう。

●教室開始日：2021年1月8日（金）

●受付期間：新規 2020年12月1日（火）～

継続 2020年12月25日（金）～

※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