

美姿勢エクササイズ

～ヨガとエクササイズでキレイで健康なカラダづくりを～

時間 午後7時～8時

対象 どなたでも

会場 白鷹町武道館

参加費 10,000円/年

年会費 3,800円/大人1名

持ち物 タオル、飲料

講師

菅原 陽子 先生 他、
(株) ドリームゲート講師の方

◆動きやすい服装で、タオル、飲料をご持参ください。

「身軽に動けるカラダ」のためのオールインワンプログラム。
姿勢改善・腰痛予防に最適です。

継続して行うことで、筋力アップや柔軟性アップによりしなやか
で健やかなカラダづくりをはじめましょう。

※年間計画では(株)ドリームゲートより、インストラクターを
お迎えしヨガの集中プログラムも計画しています。

いつもの時間を活用してリフレッシュタイムを過ごしましょう。

～教室日程表～
※火曜日の教室です。

月	日	月	日
4	15	10	21
5	13	11	11
	27		25
6	10	12	9
	24		23
7	1	1	6
	15		20
8	5	2	3
	26		17
9	9	3	10
	30		24
10	7	全23回	

<事務局> 白鷹町総合型地域スポーツクラブ

ゆめスポしらたか「RO*KU」(白鷹町教育委員会内)

(TEL) 0238-87-3177 (FAX) 0238-85-2183

Facebook

