

中央公民館主催講座

からだ

初心者
でも安心

体の
目覚め!

コンディショニング講座

第1回 9/4 (金) 10:00~11:30	まず健康のために自分の体を知ろう!
	簡単なストレッチから姿勢改善・体質改善につなげよう
第2回 9/18 (金) 10:00~11:30	らくらく体操!
	自分のペースで音楽に合わせて体を動かそう♪
第3回 10/2 (金) 10:00~11:30	アクティブコンディショニング
	自分の体を使ってトレーニングしていこう

講 師

NCAコンディショニングインストラクター
小松 千鶴 さん

場 所

赤磐市立中央公民館 3階展示講座室

対 象

一般女性

定 員

30人 (要予約・先着順)

参加費

無料

持ち物

ヨガマット (貸出もあります)・バスタオル・フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装



◆申込開始

7月27日 (月) ~定員に達し次第、締め切ります

◆申し込み先

赤磐市立中央公民館 (赤磐市下市337)

☎ 086-955-0069 (平日8:30~17:15)



▲QRコードからも
お申込みいただけます