

8月

ワンコインレッスン

10:00~11:00

8月3日(火)

『太極舞』

太極拳の呼吸法や動きをアレンジしたゆったりした運動



8月9日(月)

『かんたんエアロ』

初心者でもできるエアロビクス
※ヨガマット持参



8月17日(火)
『チェアビクス』

椅子に座った状態で
行う体操



8月24日(火)
『はじめてのヨガ』

ストレッチの要素も取り入れたかんたんヨガ
※ヨガマット持参



(高校生不可)

参加費:1回500円 対象:18歳以上

持参物:室内シューズ・飲み物・タオル

7月1日申込開始

城島保健福祉センター『城島げんきかん』

お問い合わせ・申込み先

TEL 0942-62-2122