

ヨガ&ピラティス

毎週水曜 計6回

リフレッシュフィットネス

運動不足になりがちな冬場です。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」という言葉が知られているように、心身ともに健全な状態に整えてみませんか？

ピラティス◆

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整える。

体全体のバランスを整え、筋力強化・柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。

体の歪みが矯正され、猫背・腰痛の解消に有効です。

実施日 2/6、2/13、2/20

姿勢改善、体型維持、ダイエットにも効果があります！

ヨガ◆

呼吸とストレッチに重点をおきながら筋肉を強化する。

ポーズや呼吸などで心身を整え、ゆっくりとストレッチをメインとして身体を動かします。身体のバランス能力とストレッチ効果が期待できます。

実施日 1/16、1/23、1/30

定員25名 お早めにご予約を！

【参加料】

◆一般 1,000円(保険料込)

◆小学生以下 500円(保険料込)

※途中参加された場合も上記の金額になります。

- ◆時間 午後7時30分～9時00分
- ◆会場 金山町中央公民館 2階 和室
- ◆講師 ウィースポーツクラブ新庄 インストラクター
- ◆服装 運動することに適した服装
- ◆持物 ヨガマットもしくは大きいタオル・飲物等

※ヨガマットの貸し出しも行っております。

- ◆申込み 申込用紙に参加料を添えて、申し込みください。

■申込期限 **平成31年 1月11日(金)**

※途中からの参加も可能です！

※申込期限後にキャンセルされた場合の返金はできません。



申し込み・お問い合わせ先
金山健康ふれあいスポーツクラブ
事務局(金山町中央公民館内)
TEL:52-2902

キ リ ト リ

リフレッシュフィットネス参加申込書

申込期限:1月11日(金)

氏名		
住所	金山町大字	金山町大字
生年月日 年齢	昭和・平成 年 月 日 歳	昭和・平成 年 月 日 歳
連絡先		

主催 金山健康ふれあいスポーツクラブ
共催 金山町教育委員会 金山町中央公民館