

働く大人のための *FINE Morning*講座

朝活☀️
全4回
コース

FINE(良質)な朝の時間を過ごして日ごろのストレスを解消しませんか？



YOGA

5 / 11 (日) ヨガと ごはんと アロマ会 ゆきち

「ズボラヨガ」ほぐしを中心とした頑張らないヨガ。ポーズの完成形は後回し、自分ファーストで隣と比べない。終わった後にはココロまで軽やかに。



PILATES

6 / 1 (日) BONNE pilates Kaho

「理学療法士監修 姿勢改善のためのピラティス」は筋力や柔軟性の向上を図ります。今の自分を認め、自分のカラダと向き合う時間を提供します！



JAZZERCISE

6 / 22 (日) ジャザサイズ 高坂 雪乃

「ジャザサイズ」は気軽に運動を習慣化♪心と体を健康に★初心者でも楽しめるダンスフィットネスです。曲に合わせて楽しく体を動かしましょう！



YOGA

7 / 13 (日) slow snow Wellness Megumi

「体と心のコンディショニングヨガ」は、しなやかで安定した体作りを行いながら、自律神経へもアプローチし、心身のバランスを調えるクラスです。初心者の方から安心してご参加ください。

対象 10～50代のこおりやま広域圏在住在勤の勤労者

定員 20名 ※抽選

会場 中央公民館 3階 第1・2和室(6/22のみ郡山市公会堂)

受講料 800円

時間 各回 午前9時から1時間～1時間半程度

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
(6/22のみ運動用のシューズ)

【申込方法】 4月1日(火)から20日(日)までに、申込フォームからお申込みください。



問合せ：郡山市立中央公民館

郡山市麓山一丁目8-4 TEL 024-934-1212

申込フォームQR

※個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法に基づき、本講座のみに利用し、それ以外の業務では利用しません。