

「疲れた」を「楽しい」に変える
エクササイズ

Body maintenance

体幹トレーニング

体幹を整えて、姿勢や血流をよくしましょう✨

講師 松井 定子 先生

日時 9月10日(木)
10:00～11:30

定員 20名

託児 希望者受付

持ち物 ヨガマット・タオル
飲み物

ピラティス

理学療法士監修 姿勢改善のための
ピラティス😊筋力・柔軟性アップ❤️

講師 根本 香帆 先生

日時 9月17日(木)
10:00～11:30

定員 20名

託児 希望者受付

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
タオル・飲み物

いくつでも参加OK

ヨガ

身体の声聴きながら身体を動かして
いきましょう🎵

講師 根本 愛 先生

日時 10月2日(金)
19:00～20:30

定員 20名

持ち物 ヨガマット・タオル
飲み物

ジャザサイズ

気軽に運動を習慣化❤️初心者でも楽しめる
ダンスフィットネスです

講師 高坂 雪乃 先生

日時 10月9日(金)
19:00～20:30

定員 20名

持ち物 運動用シューズ
ヨガマット
タオル・飲み物

申し込み

- ・下記QRコードよりお申込みください。応募多数の場合は抽選となります。
- ・受講可(当選)の方にのみ8月15日までに通知します。
- ・ご不明な点がございましたら富田東地域公民館へお問い合わせください。

お問合せ

富田東地域公民館

tomitahigasi-pub@city.koriyama.lg.jp

☎024-925-3355

〒963-8041 郡山市富田町字天神林40-1

申し込み
7月16日～
8月9日まで