

マットピラティス&ストレッチ講座(半期)

日時	場所	講座内容
10月21日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
11月11日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
11月25日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
12月9日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
12月23日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
1月13日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
1月27日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月10日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月24日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習

部屋、時間等

第 2・4 木曜日

9:30 ~ 12:00

材料費

無料

スポーツ保険料

64歳以下 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

募集定員

15名

持参品

マスク、ヨガマット・ストレッチポール、フェイスタオル・飲み物

※ヨガマットとストレッチポールをお持ちの方は必ず持参ください。

注意事項

時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。

受講される際には必ずマスクを持参してください。

講師、講座日程及び講座内容は都合により変更する場合があります。