

【コアトレーニング・ストレッチング 体操】

たいかん

体幹を鍛えて健康維持しよう!

中級編は、普段の運動の効果をさらにアップさせるために
身体の基礎となる体幹と一緒にトレーニングしていきます。

『中級編』



感染症防止を最優先に講座を開催します。マスク着用でのご参加になります。
感染拡大状況によっては、中止になることもございます。
都合により当日の内容が変更になる場合がございます。
当日体調のすぐれない方、発熱している方(37度以上)はご参加いただけません。

日程： 中級編 1月27日(木) 12:30~14:00

対象： **運動する習慣がある方**

※週に1回以上程度の運動習慣

※運動習慣がない方は午前(10:00~11:00)の「初級編」
へお申し込みください。

参加費： 200円

定員： 10名 [マスク着用で行います]

持ち物： ・飲み物(500ccほど) ・ヨガマット
・運動しやすい服装でお越しください。

申込み： 12月11日(土)10時より お電話または受付まで。

本郷地区センター 892-5310
SAKAESTA(さかえすた) 〒247-0007 栄区小菅ヶ谷1-5-4



講師：
柔道整復師
まがみ こうへい
馬上 耕平
(オーリーヴァ大船)