

屋内フィットネス教室

日々の疲れやストレスに悩んでいませんか？
歪んだ背骨や骨盤などの骨格を動かすことによって
ストレス解消だけでなく、姿勢を正す効果が期待できます
つらいストレスを解消して、毎日を笑顔で過ごしましょう
初心者でも無理なくできる簡単な運動です

2月19日(木)・2月26日(木)

3月 5日(木)・3月12日(木)

3月19日(木)

時 間：午後2時00分～3時30分

場 所：玉穂総合会館 多目的室2 (2月19日、2月26日)

玉穂総合会館 多目的ホール1 (3月5日、3月12日、3月19日)

持ち物：ヨガマット (または大きめのバスタオル)・汗拭きタオル・

水分補給用の飲み物・運動用シューズ

※動きやすい服装でご参加ください

参加費：200円 (保険料) ※教室初日に徴収します。

定 員：市内在住者30名 (先着順)

申込期間：2月4日 (水)～2月13日 (金) ※定員になり次第受付終了します

◆お申し込み先◆

中央市教育委員会 生涯教育課 社会体育担当

TEL：055-274-8522

FAX：055-274-7132

Mail: skyouiku@city.chuo.yamanashi.jp