

# 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