

【申し込み】

講師：前原朋子

令和3年8月10日（火）午前9：00～

【インストラクター資格】

ピラティス・ひめトレ（骨盤低筋群エクササイズ）

・ヨガ・いろは体操（高齢者向け体操）

お電話または、直接窓口へ

先着順で受付ます

いきいき健康体操 教室 & ラクラク筋トレ！



タオルやイス、マットを使って、

肩・腰・ひざなどの痛みを予防、改善していく筋肉をきたえます。いくつになっても、日常生活や運動が楽にできるカラダをめざして！運動不足気味の方も、もうワンランク上の動きを手に入れたい方にも！

それぞれの方に合わせたプログラムを用意しております。

一緒に楽しくカラダを動かしましょう！お気軽にご参加ください。

【会場】 海浜公園内運動公園管理事務所

・会議室（更衣室あり）

令和3年8月27日（金）

～10月29日（金）全10回

13：45～14：45

対象者：一般の方（男女問いません）

定員：12名（定員に達した時点で締め切ります）

参加料：5,000円（全10回分、保険料込み）

※参加料は、初回8/27（金）当日にお支払いいただきます。

持ち物：動きやすい服装・フェイスタオル（約33cm×約80cm目安）

・水分補給用の飲み物・マット（貸出しもできます）

8月						
月	火	水	木	金	土	日
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【お問い合わせ】

津市体育施設運営管理共同事業体 〒514-0012 津市末広町24-32

津市海浜公園内陸上競技場及びテニスコート運動施設管理事務所

電話：059-225-3171（申し込みはこちらまで）