

【申し込み】

講師：**前原 朋子**

令和4年3月26日（土）午前9：00～

『直接窓口へ』先着順で受付ます

【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）

いきいき体操 & ラクラク筋トレ！ 教室



タオルやイス、テニスボール、マットを使って、肩・腰・ひざなどの痛みを予防、改善していくために、具体的に意識する筋肉の名称を丁寧に説明しながら体操・ストレッチをします。

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】 海浜公園内運動施設管理事務所

・ **会議室**（更衣室あり）

令和4年4月8日（金）

～6月24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：15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4/8（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）

4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	

5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					

6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			

【お問い合わせ】

津市体育施設運営管理共同事業体（三幸株式会社・三重県生涯スポーツ協会）

〒514-0012 津市末広町24-32 津市海浜公園内運動施設管理事務所

電話：059-225-3171（お問い合わせはこちらまで）