

-芽室町中央公民館講座参加者募集-

10月19日午前9時より募集受付開始

募集人数

10名

ストレッチポールでスツキリ

姿勢改善講座



ストレッチポールを使って、いろいろな姿勢を取りながら呼吸を繰り返す軽運動で、骨盤低筋群とお腹まわりの筋肉に効果的にアプローチできるので、姿勢改善はもちろん、ポッコリおなかの引き締めや腰痛予防・改善など、メリットがたくさんの講座です。

激しい動きはしないので、無理なく、凝り固まった身体をほぐして気分スツキリな講座です。



開催日時

11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 12/26

すべて金曜日 10:00~11:00 全6回

会場

芽室町中央公民館
1階 リハーサル室
(11/21のみ 2階講堂)

募集対象

町内にお住まいの方 及び 町内の職場にお勤めの方
(定員に達しない場合はこの限りではありませんので、お問い合わせください)

講師

(一財) 帯広市文化スポーツ振興財団

山田 綾子 先生

締切

11/10(月)

持ち物

動きやすい服装

飲み物

ヨガマット

受講料

3,000円



託児あります! (無料) お気軽にお申込みください!

※受講日の10日前までにお申し出ください

HPはこちらから



窓口またはお電話でお申込みください。

帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからお申込みいただけます。

芽室町
教育委員会

主管: 芽室町中央公民館指定管理者
一般財団法人帯広市文化スポーツ振興財団

芽室町東3条3丁目1番地
TEL: 0155-62-4680

4月~10月は
第一日曜日
年末年始休館