

健康ヨガ&ピラティス無料体験教室

久留米市では、市民の健康づくりの一環として運動実施率向上を目的とした運動習慣づくり事業を実施しています。

宮ノ陣笑群バイクラブでは昨年度好評でした運動習慣づくり事業「健康ヨガ&ピラティス体験教室」を、下記の日程で開催します。

教室では、無理なく動けるように体の使い方をまずはお伝えします。

年齢に負けずに、今の自分とうまく付き合っていけるように新しいチャレンジを一緒にやりませんか！仕事や子育てで運動ができていない方も大歓迎！障害の有無に関わらずどなたでもご参加いただけます！

おさそいあわせてたくさんの参加をお待ちしています。

●健康ヨガ&ピラティス教室

日時：・10月 2日(金) 10:00～11:30
・10月 3日(土) 18:30～20:00
・10月17日(土) 18:30～20:00
・10月30日(金) 10:00～11:30



場所：宮ノ陣校区コミュニティセンター（各4回共）

講師：公認資格インストラクター 陣内かおり

参加対象：年齢制限なし、【15名先着順】

参加費：無料

申し込み：事前に電話での申し込みをお願いします。（下記の申し込み先へ）

服装：体操が出来る服装でお願いします。

マットは用意していますがお持ちの方は持ってきてください。