

まずは1回から気軽に試してみませんか？

ヨガ

まずはゆったり身体をほぐす！

講師:石本 理恵 先生

日時:9/17(木)

19:00~20:30

締切日:9/16(水)



ウォーキング

日常が変わる！正しい歩き方

講師:蔭 智子 先生

日時:10/27(火)

14:00~15:30

締切日:10/26(月)



エアロビクス・筋トレ

楽しく脂肪燃焼&体力アップ

講師:稲田 加津子 先生

日時:11/16(月)

14:00~15:30

締切日:11/13(金)



ピラティス・栄養講座

体幹を整え、内側からも健康に！

講師:嶋家 いぶき 先生

日時:12/19(土)

9:30~11:30

締切日:12/18(金)



★定員は各30名

おおむね20歳~64歳の大洲市民

★参加料:無料

★単発参加OK!

気になる回だけの参加も大歓迎!

★参加するほど貯まる「kencomポイント」特典あり!

初回参加で100ポイントプレゼント!2回目以降の参加で毎回50ポイントプレゼント!

★会場:大洲市総合福祉センター4階多目的ホール(受付開始時間は各回30分前から)

★持ち物:飲み物、タオル ※動きやすい服装、靴でお越しください

●第1回「ヨガ」にご参加の方:ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

自分に合う種目が見つかる!毎月違う体験で「これならできそう」がきっと見つかる!

(安全に体験していただくため、現在、医師から運動を制限されていない方を対象としています)

