11月新規開講

軽運動教室

Newレッスン スタート!

体験教室あります　どのクラスもはじめての方大歓迎です♪

楽しくからだを動かして健康的な毎日をはじめましょう!

心とからだの元気ヨガ

毎週月曜日　13:00～14:00

体験日　11/2　11/9

指導　三浦　弘美

内容　日常をちょっと元気にするお話しも交えながら、呼吸とやさしい動きで心とからだをととのえます。



いきいきステップ♪

毎週月曜日　14:30～15:15

体験日　11/2　11/9

指導　三浦　弘美

内容　ステップを使って、音楽に合わせて楽しくからだを動かします。

※室内履き運動靴が必要です



健康づくりヨガ

毎週火曜日　13:00～14:00

体験日　11/10　11/17

指導　東　幸美

内容　足をゆっくりほぐすことから始め、深い呼吸を意識しながら、足の筋力アップや柔軟性を高めていきます。



健康体操

毎週水曜日　10:00～11:00

体験日　11/4　11/11

指導　麻井　ことまち

内容　ストレッチ、軽い筋力運動、バランス運動を組合せ、肩こり・腰痛の予防や転倒しにくい体づくりをサポートします。



料金　1回 900円

定員　15名（先着予約制）

対象　16歳以上

お申込み・電話・窓口にて受付

橿原運動公園管理事務所

0744-22-6665　受付　8:30～17:00

