♪　令和3年9月　♪♪♪
3教室開催日のお知らせ

プログラム①　ヨガ教室

呼吸、姿勢、瞑想などを組み合わせたヨガを実践し心身の緊張を
ほぐして日頃の疲れを癒すレッスンを行います。

~~①　9月　8日(水)　10：00～11：00~~
②　9月　17日(金)　13：00～14：00
③　9月　29日(水)　10：00～11：00

プログラム②　エアロビクス教室

リズムに合わせて前後左右の移動やジャンプなどの動きによって
脂肪燃焼、心肺機能向上を目指します。

~~①　9月　3日(金)　13：00～14：00~~
③　9月19日(日)　13：00～14：00
③　9月26日(日)　13：00～14：00

プログラム③　バレエエクササイズ教室

バレエの動きを取り入れたエクササイズを行いインナーマッスルを
鍛えて、代謝の促進、姿勢の改善を目指します。

①　9月　22日(水)　10：30～11：30
①　9月　25日(土)　10：30～11：30

参加費：1回 500円（保険代含む）
3プログラム共通チケット 1,500円（500円×3枚綴り）を購入していただきます。
会　場：湖南市総合体育館 第2会議室　定員：20名　　対象：一般（18歳以上）
持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、あればヨガマットや敷物など
締　切：各回、開催日の2日前までに予約をお願いいたします。
※天候やコロナウイルスの影響によって日程変更・中止になる場合がございます。

主催　　三幸・スポーツマックス共同事業体（湖南市社会体育施設　指定管理者）
湖南市夏見589番地　　☎ (0748)72-4990　📠 (0748)72-7117