

メディカルヨガ・ピラティス教室

身体の可動域が低下した高齢者でも安全に行える運動です♪
 身体の動きに対してどの骨や筋肉が使われているかといった機能解剖学の知識
 を用い、誰でも安全に疾患予防や不調改善を目的に取り組むことができます♪

【 全7回コース・水曜日 】

5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

■ 実施日程
 ■ 予備日

※この教室は抽選です

抽選受付期間：4/5(金)～4/15(月)

抽 選 日：4/18(木)

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

【時 間】 13:00 ～ 14:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名(抽選)

【対 象】 成人女性

【講 師】 あなん 阿南 しほこ、たいら えり 平良 江莉

【受講料】 4,200円(保険料込み)

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険(通院1日千円)で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 — 運動着・ヨガマット等
- (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認ください。



〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550