

サンウェルぬまづ

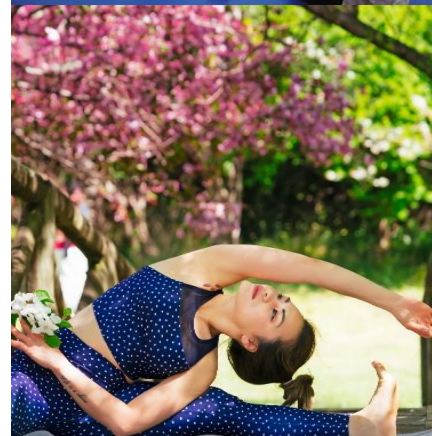
太極舞 & ヨガピラティス

2023.10.6(金)、13(金)
10:00~11:30(全2回講座)

- 【場所】 4F多目的ホール
- 【定員】 25人(応募多数の場合は抽選)
- 【持物】 飲料、タオル、ヨガマット(ある人)
- 【対象】 医師から運動制限をされていない人
- 【申込】 申込フォームで
- 【締切】 2023.9.15(金)

※託児希望が多い場合は、どちらか1日のみの参加となります。

この講座は
託児付きの
講座です



講師:宮田香織さん

<太極舞(タイチーダンス)>

太極拳や中国伝統舞踊、武術の動きに合わせたスローテンポの有酸素運動です。男女年齢問わずに楽しめます。身体への負担が少なく、トレーニング効果を引き出す事ができます。血行やリンパの流れを促進、足腰の筋力強化、疲労回復やストレス解消などが期待できます。

<ヨガピラティス>

骨盤を正しい位置に戻し、ボディバランスを保つことが可能です。骨盤矯正を行うことで腰痛や肩凝りの改善、頭痛の緩和に繋がります。美しい姿勢をキープできます。また、筋力の増加と共に、息を吐きながら身体を伸ばすことにより、柔軟性がアップします。

未経験者OK! 世代・性別を問いません。お問い合わせはサンウェルぬまづまで

サンウェルぬまづ(ぬまづ健康福祉プラザ)

055-922-2020

E-mail: info@n-plaza.jp



申込フォーム