

～心と身体をリフレッシュ～ フィットネスレッスン



9:50までに
2階【和室】へ
お集まりください。

レッスン内容

ストレッチポール & 姿勢改善

開催日

10/29(水) 10:00～10:30ストレッチポール
10:45～11:15姿勢改善

～ストレッチポール～

ストレッチポールの上に仰向けになってバランスをとりながら
身体の緊張をほぐし、姿勢を調整します。肩こりや腰痛のある方、
美しい姿勢を手に入れたい方にお勧めです。

～姿勢改善～

身体の土台ともいえる骨盤にアプローチしながら姿勢を改善する
ことをめざします。リモートワークで動くことが少ない方、
肩こりやぽっこりお腹が気になる方、
キレイな姿勢を維持したい方にお勧めです。

インストラクター：鎌田

／ こんな方におすすめ ／



初心者の方

初心者の方でも安心
して受けられるレッ
スン内容です。



ストレス解消に

呼吸を意識して、
心身の緊張を解き
ほぐします。



健康志向の方

グループレッスンで
一緒に身体をほぐし
ませんか

会 場：中原市民館 2階 【和室】
対 象 者：18歳以上の方
定 員：7名（先着順）
参 加 費：700円（当日受付にてお支払い）
（参加費・ポールレンタル代・保険料含む）
持 ち 物：動きやすい服装・飲み物
ヨガマットまたはバスタオル
申込方法：10月1日～10月28日
10時～18時
中原市民館受付・電話
問い合わせ：中原市民館
電話：044-433-7773
FAX：044-430-0132

川崎市中原市民館

指定管理者：なかはらフューチャーデザインパートナーズ

〒211-0004
神奈川県川崎市中原区新丸子東3丁目1100番12
パークシティ武蔵小杉ミッドスカイタワー1・2階

☎ 044-433-7773

