

～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

11 / 20 (木) 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21日～11月19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トワー1・2階

☎ 044-433-7773

