

健康ヨガ無料体験教室

久留米市では、市民の運動・スポーツ実施率向上を目的として運動習慣づくり事業を実施しています。

宮ノ陣笑群バイクラブで運動習慣づくり事業「健康ヨガの体験教室」を、下記の日程で開催します。

初心者の方でも無理なく動けるように体の使い方をまずはお伝えします。マットに座るのが難しい方でも大丈夫なように今回はチェア(椅子)に座って無理なくポーズをとっていただくと思います。

年齢に負けずに、今の自分とうまく付き合っていくるように新しいチャレンジを一緒にやりませんか！

おさそいあわせてたくさんの参加をお待ちしています。

日時： **12月4日(月)・18日(月) 10:00～11:30**

場所： 宮ノ陣校区コミュニティセンター

講師： インストラクター 陣内かおり

参加対象： 年齢制限なし

定員： 15名程度

参加費： 無料

申し込み： 事前に電話での申し込みをお願いします。(下記の申し込み先へ)

服装： 体操が出来る服装をお願いします。

マットは用意していますがお持ちの方は持ってきてください。

