

## 健康ヨガ & ピラティス無料体験教室

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 & ピラティス体験教室初心者向け」を、下記の日程で開催します。

教室では、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。

ヨガではマットに座るのが難しい方でも大丈夫の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！仕事や子育てで運動ができていない方も大歓迎！障害の有無に関わらずどなたでもご参加いただけます！おさそいあわせてたくさんの参加をお待ちしています。

### ●健康ヨガ初心者教室

- 日時 : ・10月 4日(土) 18:30~20:00  
: ・10月17日(金) 10:00~11:30  
: ・11月 7日(金) 10:00~11:30

※日程変更の場合あり

### ●ピラティス初心者教室

- 日時 : ・11月1日(土) 18:30~20:00

場所 : 宮ノ陣校区コミュニティセンター (各4回共)

講師 : 公認資格インストラクター 陣内かおり

参加対象 : 年齢制限なし、【15名先着順】

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。

申し込み問い合わせ先 : 宮ノ陣校区コミュニティセンター TEL 0942-33-2659

事務局携帯 090-3017-0846

笑群バイクラブ 0942-35-6670

