

## ■健美操

参加料 3,500円

講師: 吉野

呼吸・身体・心を調べていく体操です。ゆったり、ゆっくり全身を動かし気（エネルギー）の流れを良行にココロとカラダををリフレッシュします。ニコニコペースで動ける運動量なので、運動不足の方・運動の苦手な方にもオススメです。

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・木曜日 回 数：12回

時 間・・・【午前コース】 午前10時30分～11時30分

定 員・・・50人 \*定員を超えた場合は、抽選となります。



	教室開催期間						募集期間
第1期	4月	13	20	27			2/15~2/28
	5月	11	18	25			
	6月	1	8	15	22	29	
	7月	6					
第2期	9月	14	21	28			8/1~8/15
	10月	5	12	19	26		
	11月	2	9	16	30		
	12月	7					
第3期	1月	11	18	25			11/1~11/15
	2月	1	8	15	22		
	3月	1	8	15	22	29	

### 〈持ち物〉

- ・動きやすい服装（ジャージ等）
- ・飲み物（水分補給） ・汗拭き用タオル
- ・ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）