



お待ちしております！！



短期講座受講者募集

5月17日(日)9:00から受付開始！！

ボディアート講座

☆開催日 6月 12日(金)
26日(金)

☆時間 10:45~11:45

☆参加費 会員 1,000円
非会員 1,200円

☆場所 スポーツセンター サブアリーナ

☆定員 20名

☆内容 ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズです。身体をパーツに分けて動かすのではなく連動性を意識しながら全身を使い運動することで、身体本来の機能を高めていくレッスンです。さらに呼吸に意識を向けながら日々の生活をより健やかに過ごすための身体づくりを目指します。

☆講師 ボディアートインストラクター
横井 俊之 氏 (ライトピラティス所属 マットベーシック)



※電話・メールでのお申込みはできません。スポーツプラスおおはる事務局までお越しください。

《申込み・問合せ先》

スポーツプラスおおはる 大治町スポーツセンター内

TEL 052-217-6211

受付時間 月・木 9:00~17:00 / 日・火・金 9:00~12:00 休日 水・土・祝日の翌日