

ポールでストレッチ & 体幹トレーニング

運動が
苦手

体が
かたい

お気軽にご参加ください

ポール

ケガや病気を
未然に防ぎましょう！
姿勢改善！

使用するポールは円筒型のやや硬めのクッションで、主にそこに仰向けに寝て体を伸ばしたり、筋力運動をします。

開催日

① 令和7年 **12月18日**(木)

② **12月25日**(木) の**2回**講座

場 所

浅川公民館 2階和室

時 間

午後1時30分～3時30分

講 師

西澤真由美さん(健康運動指導士 NAGANO健康スポーツ教室でも活躍中)

参加費

無料 ※ポール貸出可(各回200円)

★申込開始 **11月10日**(月)～先着20名

持ち物

- ・ヨガマット(バスタオル可) ・飲み物 ・汗拭きタオル
- ・ポール(ある方) ・ポール借りる方は各回200円
- ・運動のできる服装

▶ 申し込み 浅川公民館 窓口または電話にて承ります

☎ 026-263-1001 (8:30～17:00)

・ホームページでもご覧いただけます