

女性のための健康体操（全5回）

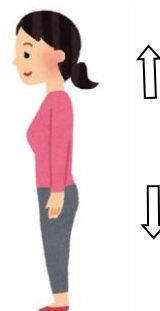
～姿勢改善コアエクササイズ～

1 内容

健康のためには身体を動かすことが大切です。

姿勢改善につながるコア(体幹)エクササイズや筋トレを取り入れた健康増進のための運動を、安全に楽しく行います。

※筋トレにチューブなどを使います。



2 対象・定員・受講料

対象 15歳以上の女性（中学生・高校生を除く）

定員 18名

受講料 2,800円（保険料・消費税含む）

3 申込

受付日時 平成29年5月22日(月)～6月5日(月) 午前9時～午後9時

受付方法 窓口及び電話（818-3035）**先着順**

4 講座日程・会場

	開催日	時間	会場
第1回	平成29年6月26日(月)	10:00～11:30	多目的 ホール
第2回	7月3日(月)		
第3回	7月10日(月)		
第4回	7月24日(月)		
第5回	7月31日(月)		

5 講師

スポーツインストラクター 井上 あや 先生

講師紹介 コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター

水野ヨガ学院指導者養成修了、北海道障がい者スポーツ指導員等

札幌市体育館、地区センター、地域会館で各講座・サークル指導

6 服装・持ち物

運動に適した動きやすい服装・運動靴

タオル、飲み物（水分補給）

7 お申込・お問合せ

すみかわ地区センター

澄川4条4丁目4番40号

電話 818-3035

