

# マットトレーニング教室

肩こり、腰痛などの改善・予防に効果があるマットトレーニングです。  
どなたでも簡単に楽しく運動ができます。

## 【開催期間】

R2年1月10日(金)～3月27日(金)

毎週金曜日 全11回 ※祝日は除く

## 【時間】

10:30～11:30

## 【講師】

前田 美佳先生

(ANCSアクアビクスインストラクター・PTCパーソナルトレーナー)

## 【参加費】

一括(全11回分) 4400円 各回 500円

## 【定員】

25名様

## 【持ち物】

ヨガマット(貸出し有)・水分補給できるもの  
スポーツタオル(長めのタオル)

## 【その他】

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・運動靴は必要ございません。

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

—お申込み・お問合せ—

紫雲の郷 体育施設担当

TEL0254-41-1126

—主催—

紫雲寺記念公園PP