

ハーティー講座

～姿勢ウォーキング&ストレッチ教室～

コロナ自粛でなまった体をハーティーセンターで動かしませんか？

姿勢を意識した様々なウォーキング、ストレッチと簡単な筋トレで体のバランスや姿勢を整えます。体の悩み改善と脂肪燃焼にも効果的です。



講師:竹井 英美 先生

【お試しワンコイン教室】

日時 11月11日(水) 13:30～14:30
11月25日(水) 13:30～14:30
参加費 1回 500円

第一期

【姿勢ウォーキング&ストレッチ教室】

日時 12月 2・9・16日
1月 13・20・27日
2月 3・10・17・24日(水) 13:30～14:30
参加費 一般 : 4,500円(10回分)
文化協会員 : 4,000円(10回分)



「愛荘町 健やか愛ポイント」対象講座です！

場所 ハーティーセンター秦荘 中ホール
持ち物 運動のしやすい服装、飲み物
タオル、ヨガマット(バスタオル可)
運動靴を履いてきてください。
募集期間 11月1日から募集開始
(定員に達し次第締め切ります)
申込方法 ご来館または、お電話にてお申込ください。
定員 20名

お問合せ：ハーティーセンター秦荘 TEL：0749(37)4110

新型コロナウイルス拡大防止のため、来場時のマスク着用をお願いします。