

## ハーティー講座

# ～姿勢ウォーキング&ストレッチ教室～



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・ヨガで体の  
バランスや姿勢を整えます。

体のお悩み改善と脂肪燃焼にも効果  
的です。

講師:竹井 英美 先生



### 【姿勢ウォーキング&ストレッチ教室】

日時 5月12日～7月14日 毎週水曜日  
13:30～14:30 全10回

参加費 一般 : 4,500円 (10回分)  
文化協会員 : 4,000円 (10回分)

※期間途中からの参加も可能です。(料金はお問い合わせください)



**「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 4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 ※申し込みが少ない場合は開講しないことがあります。



お問合せ : ハーティーセンター秦荘 TEL : 0749 (37) 4110

Mail : info@heartycycenter.jp



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。