

椅子を使って気持ちよく体を動かしませんか？

どなたでも簡単に出来る体操



椅子ラフィーラ



主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

場所：熊本県立総合体育館 元気体力測定室

ラフィーラとは？

ゆったりとした呼吸に合わせて行う全身運動です！今回は椅子を使用しますので、膝や足首、股関節を痛めていて正座やあぐらが苦手な方にも負担がなくどなたでも簡単に体操することができます！

開催日程



講師：井原 千華

資格：ラフィーラ体操インストラクター

日付	曜日	時間
5月23日	月曜日	14:40~15:40
5月30日		
6月6日		
6月13日		
6月20日		
6月27日		
7月4日		
7月11日		

対 象：18歳以上の方ならどなたでもご参加できます。

参加いただけます。

参加 費：4,000円（初回徴収）※欠席などによる返金はありませんので、ご了承ください。

準備 物：動きやすい服装・タオル・飲み物、マスク

定 員：30名（先着順）

お問い合わせ・申し込み先

申込方法：申込書をご記入の上、5月22日までにお申し込みください。

※お電話での申し込みも受け付けます。

連絡先 096-356-1233

熊本県立総合体育館（熊本市西区上熊本1丁目9番28号）

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況次第では教室を中止する場合がございます。