

大人も子どもも **運動** したい!

MIZUNO

10月1日講座



かんたんピラティス

10/18(金) 13:30~14:30

(内容)

初めての方でもOK!かんたんピラティスです。
身体を支えるためのインナーマッスルを胸式呼吸を
意識して鍛えていきます★

(対象) 一般 (18歳以上)

(持ち物) ヨガマット (レンタル100円有り)
タオル・飲み物

スポーツ塾

10/26(土) 幼児 : 13:45~14:35
小1~小3 : 14:50~15:40

(内容)

ミズノのキッズ指導のエキスパートが、鉄棒、
マットを楽しく指導をします。
運動が苦手な子も克服できるかも!?
一緒に練習しましょう★

(持ち物) 室内シューズ・タオル・飲み物



＼ご参加お待ちしております!／

【参加費】

各1,000円(税込)

【申込期間】 開催日の1か月前から前日まで

【申込先・問合せ】 防災コミュニティーセンター

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



防災コミュニティーセンター

TEL : 058-259-7230

〒501-6006 羽島郡岐南町伏屋5-82

HPご覧ください

●営業時間 火~日 / 9:00~21:30
(各種受付時間 20:00まで)

●休館日 毎週月曜日・年末年始