

ピラティス

講師 堀田 麻美 氏

ピラティスとは

インナーマッスルを鍛えて
体を内側から整えるエク
ササイズです!



○保有資格
体幹ピラティス
体幹自重トレーニング
骨盤ヨガ
月経血調整ヨガ
体幹トレーニングヨガ

① 11月17日
② 11月24日
③ 12月 1日
④ 12月 8日

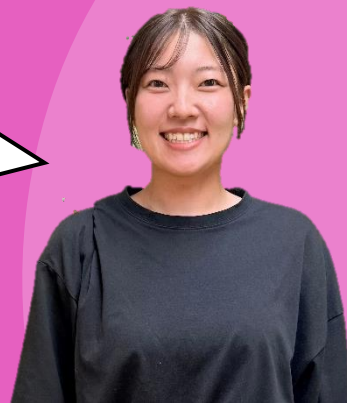
毎週火曜日

美姿勢ヨガ

講師 加藤 那菜 氏

美姿勢ヨガとは

きつい筋トなしで、
綺麗な姿勢を整えること
ができるヨガです!



○保有資格
ヨガインストラクター
マットサイエンス
AFAA シニアエクササイズ
インストラクター

① 11月18日
② 11月25日
③ 12月 2日
④ 12月 9日

毎週水曜日

時間

午後 7 時 30 分～午後 8 時 30 分

場所

足寄町総合体育館 2階

対象

足寄町・本別町・陸別町に
在住の 18 歳以上の方

定員

各日 40 名

保険料

スポーツ安全保険は任意とします。
(65 歳未満 2,000 円・65 歳以上 1,200 円)

持ち物

上靴・運動しやすい服装・タオル・飲み物
ヨガマット（お持ちでなければお貸しします）

その他

保険料は締め切り日までに総合体育館へお支払いください。
町外に在住の方は入館料がかかります。

本事業はこども・健康課主催の「あしよろ健康ポイント」
対象事業となります。

QRコードまたは総合体育館
へ直接お申し込みください!
☎25-3191

【締切】11月15日(日)

※15日以降の申込みも可能ですが、保険に
は加入できませんので、ご了承ください。

