

ぽっこりおなかに効く！ まくら体操ダイエット

日にち 5月11日(土)
5月18日(土)

バスタオルのまくらで行う簡単な体操です。背骨や骨盤を整えることで、姿勢や体型の改善に効果があります。さあ、あなたもスタイルアップを目指しましょう。



	日程	内容
①	5月11日(土) 13:30~15:30	まくら体操の効果や基本の動きを学ぶ。
②	5月18日(土) 13:30~15:30	1週間の実践を振り返り、改善のしかたを学ぶ。

■場所：烏山南公民館 和室会議室（野上 703-1）

■対象：市内在住または在勤の女性 先着 10名

■費用：無料

■持物：バスタオル3枚、ヨガマット、飲み物
汗拭きタオル、筆記用具
動きやすく体のラインがわかるような服装

■申込：**4月3日(水)~16日(火)**の午前9時~午後5時に、電話等で烏山公民館にお申込みください。インターネットからお申込みいただく場合は、右のQRコードからアクセスしてお申込みください。



*原則、個人ごとにお申込みください。

友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

*都合により欠席する回がある場合は、申込時にお伝えください。

*講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

講師

古澤ゆかりさん
(まくら体操セラピスト)

申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室の業務日時は、平日の9:00~17:00です。

