

からだバー～からだバーを 使い全身をほぐし肩こり解 消！筋力アップ効果あり



可動性のある木製のバーを使い 筋力・バランス・コー
ディネーション・ストレッチ・ほぐし この5つの要素を取り
入れて自らの取り組みにより身体の健康をとり戻すエクサ
サイズです

日 程：10月16日 23日 30日
11月6日 20日
12月4日（水曜日）全6回

時 間：11:00～12:00

参加費：950円

定 員：20名

申込期間：9月2日～13日

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、
水分補給用飲料、タオル

講 師：阿部玲奈

会 場：豊川コミセン 集会室
お申込み：豊川コミュニティセンター
〒053-0831
苫小牧市豊川町3丁目4-21
(Tel0144-74-3072)
主催：豊川コミュニティセンター
指定管理者 NPO法人ワークスコープ

申し込み方法：往復ハガキ
にてお申し込みください