

初めてのバレティス®

日時

6月2日、9日、23日、30日

いずれも金曜日 午前9時45分～11時

バレティス®とは

ピラティス（ヨガや太極拳のエッセンスを取り入れたエクササイズ）の呼吸と動き、バレエの簡単な動きを連動させて体幹を整えます。

姿勢改善、しなやかな身体作りを目指したエクササイズを行います。

場所 安城市総合福祉センター2階 教養娯楽室

対象 市内在住の40歳～64歳
全4回参加できる方

定員 14名

講師 鈴木 眞千代 氏（バレティス®トレーナー）

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、マスク
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
ヨガマット、バスタオル
フェイスタオル、テニスボール1個

申込み 5月10日（水）から5月19日（金）まで

定員を超えた場合は、抽選を行います。

※「40歳からの介護予防講座」に初めて参加する人を優先します。
抽選結果は5月20日（土）以降に連絡します。

受付 総合福祉センター1階窓口、または電話にて受付します。

火曜日から土曜日の午前9時～午後5時

お願い 発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。

来館前に自宅での検温をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。

初心者向けです！

