

# 定期講座紹介シート

会場 六ツ美市民センター	講座番号 705	部屋 2階 体育集会室	定員 20	回数 10
-----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 やさしいフィジカルエクササイズ	講師 近藤 香子
------------------------	-------------

学習目標  
シンプルな動きで身体をゆるめ、血行を促していきます。心地良さを感じられる身体を少しずつみつつけていきましょう。

開催日時  第2 火曜日 ※3月のみ第1火曜日  10時00分～12時00分	5月 ----- 14日	6月 ----- 11日	7月 ----- 9日	8月 ----- 休	9月 ----- 10日	10月 ----- 8日
	11月 ----- 12日	12月 ----- 10日	1月 ----- 7日	2月 ----- 11日	3月 ----- 4日	

定員未達の場合の途中から受講 <input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 500 円	教材費 0 円
--	--------------	------------

講師からのPR

## ∞ 講座の内容 ∞

5月から3月までの全10回の講座です。

マットに座った姿勢を基本にし、深い呼吸と共にゆったりとした動きで、無理なく身体をほぐしていきます。年齢、性別に関係なく、どなたにもご参加いただけます。

## ∞ 用意していただくもの ∞

- ・ ヨガマット 又は バスタオルなどの敷物
- ・ 水分補給用の飲み物
- ・ 汗拭きタオル

## ∞ ひとことPR ∞

身体を動かすことの心地よさと変化を味わいながら、皆様と共に楽しい時間を過ごしていけたらと思っています。

