

【火曜日・一般(高校生以上)】

(火) バランスコーディネーション

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ体の「筋力」「骨格」「自律神経」のバランスを整えることを目的としたプログラムです★

- 時 間 13:20~14:10
- 会 場 泉武道館 1階柔道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・タオル・ドリンク
ヨガマット※各自でご持参ください。
- 講 師 金森 千穂 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	7・14・21 28	全10回 8,500円	優先申込	3/3(火)~3/16(月)
	5月	19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/17(火)~4/6(月)
	6月	2・9・23・30			
2期	7月	7・14・28	全9回 7,650円	優先申込	6/2(火)~6/22(月)
	8月	4・18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/23(火)~7/6(月)
	9月	1・8・29			
3期	10月	6・13・20	全10回 8,500円	優先申込	8/25(火)~9/7(月)
	11月	10・17・24		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/8(火)~10/5(月)
	12月	1・8・15・22			
4期	1月	12・19・26	全9回 7,650円	優先申込	12/1(火)~12/14(月)
	2月	2・9・16		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/15(火)~1/11(月)
	3月	2・9・16			