

長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

※予約受付終了のお知らせ

7.16(土)の『長生きヨーガ』はお陰様で定員に達したため予約受付を終了いたしました。

液状化について学ぼう！

講師：西部防災館 防災士

★ 7.30(土)

時間 >> 10:00~11:00
対象 >> 小学生~大人
定員 >> 20組 (小学生以下保護者同伴)

<内容>

- * 液状化についてのおはなし
- * 液状化実験

地震の揺れで起こる現象
「液状化」って知っていますか？
液状化のしくみや液状化被害、
液状化が起こりやすい場所など
分かりやすく解説します☆+。
夏休みの自由研究にもなる
「液状化実験」もしますよ~♪



ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏

★ 8. 7(日)



時間 >> 10:00~11:00
定員 >> 26名
準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット
※ヨガマット無料レンタルあり◎
※動きやすい服装でお越してください

※予約受付終了のお知らせ

7.10(日)の『ストレッチヨガ』はお陰様で定員に達したため予約受付を終了いたしました。

ハワイアンフラ

講師：スタジオFUN 土井逸子氏

★ 7.21(木)



時間 >> 13:30~14:30
定員 >> 26名
準備 >> タオル・飲み物・スカート
※パンツスタイルでも問題ありません



姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華氏

★ 8. 3(水)



時間 >> 10:00~11:00
定員 >> 26名
準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット
※ヨガマット無料レンタルあり◎
※動きやすい服装でお越してください



※予約受付終了のお知らせ

7.6(水)の『姿勢改善ピラティス』はお陰様で定員に達したため予約受付を終了いたしました。

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 8.17(水)



時間 >> 13:30~14:30
定員 >> 26名
準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット
ストレッチポール
※ストレッチポール(10本)
無料レンタルあり◎
※ヨガマット無料レンタルあり◎
※動きやすい服装でお越してください



※予約受付終了のお知らせ

7.27(水)の『肩こり腰痛解消セミナー』はお陰様で定員に達したため予約受付を終了いたしました。