

# 高浜公民館講座

## ボディー



## コンディショニング

毎月1回年間通して運動してみませんか。

### 講師

でぐち のぞみ

出口 稀 さん (小浜市)

健康運動実践者指導者

ピラティスインストラクター

場所  
多目的  
ホール

定員  
15名

参加費  
無料

- | 日時          | 講師                                           |
|-------------|----------------------------------------------|
| ① 4月27日(土)  | 出口 稀 さん (小浜市)<br>健康運動実践者指導者<br>ピラティスインストラクター |
| ② 5月25日(土)  |                                              |
| ③ 6月22日(土)  |                                              |
| ④ 7月27日(土)  |                                              |
| ⑤ 8月24日(土)  |                                              |
| ⑥ 9月28日(土)  |                                              |
| ⑦ 10月26日(土) |                                              |
| ⑧ 11月23日(土) |                                              |
| ⑨ 12月21日(土) |                                              |
| ⑩ 1月25日(土)  |                                              |
| ⑪ 2月22日(土)  |                                              |
| ⑫ 3月22日(土)  |                                              |

10:00~11:00

脂肪燃焼に効果的な自重のトレーニングと有酸素運動、そして、リンパ節を刺激し、老廃物の排出を促すストレッチを組み合わせた運動不足解消トータルボディーケアレッスン

お申込み・お問い合わせ先

高浜公民館 Tel.0770-72-7725