

初めての方でも安心♪

ヨガラティス



ヨガラティスは、心身のバランスを整えて心と体を癒すヨガと、体幹を強化して、しなやかで引き締まった体をつくるピラティスを融合させた新しいエクササイズです。ヨガの呼吸法にピラティスの体の使い方を取り入れ、2つのエクササイズのいいところ取りで、筋肉や持久力をつけること以外に、リラックス効果をもたらします。

講師：上地 里紅花（フィットネスインストラクター）

◆開催日：①6月5日（火） ②6月12日（火） ③6月19日（火）
④6月26日（火） ⑤7月3日（火） 全5回

◆時 間：10時～11時 ◆場所：中城村民体育館（サブアリーナ）

◆対象：大人 20名（運動制限のない方）

◆受講料：大人 2,500円（保険料込）

◆申込募集期間：5月2日（水）～6月3日（日）

◆持ち物：ストレッチ体操用マット（ヨガマット可）、タオル、飲み物をお持ち下さい！

◆その他：教室開催時の映像・写真・記事・記録やテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への肖像権・掲載権は主催者に属します。

申込方法：事務局（中城村民体育館）で申込書を配布しておりますので、

必要事項をご記入のうえ、提出してください。



★お問合せ先★

吉の浦総合スポーツクラブ事務局（中城村民体育館内） 電話 ☎098-895-3707

住所 〒901-2407 中城村安里 190 番地 （担当：友寄 ・ 呉屋 ）