

夏に向けて、健康づくり Summer Program

こつばん

骨盤たいそう



5月28日(木)

予約受付開始!



& YMCAこっこつゆうゆう体操

だれでもできる
気軽に始める運動習慣

参加費500円 (お一人1回)

からだのゆがみを改善

こつばん
骨盤たいそう
木

11:00～11:40

深い呼吸をしながら、からだの中心となる骨盤を正しい位置に戻して、美しい姿勢をつくります。
どなたでもできるストレッチを中心としたプログラムです。肩こりや腰痛の改善にもつながります。

脳の刺激と、筋肉の刺激!

YMCA
こっこつゆうゆう体操
火 9:00～9:45

(7月スタート)

自分の力を最大に発揮する筋刺激と、脳を活性化していく脳刺激を行う、YMCAオリジナルプログラムです。いすに座って行いますので、体力に自信のない方でも、安心してご参加いただけます。

ウェーブストレッチ、ピラティス、はじめてヨガも好評受付中

クラス	曜日	時間	定員
こつばん 骨盤たいそう	木曜日 6月4日、11日、18日、7月2日、16日、30日、 8月6日、20日、9月3日、17日 全10回	11:00～11:40	20
7月スタート YMCA こっこつゆうゆう体操	火曜日 7月7日、14日、28日、8月4日、11日、18日 9月1日、8日、15日、29日 全10回	9:00～9:45	15

場所: 益城町総合体育館 2階多目的室

◆予約先着順、1カ月先まで予約可◆お問い合わせは下記まで

益城町総合体育館 (月曜休館) ☎096-289-2433

ホームページ: <http://www.kumamoto-ymca.or.jp/mashiki/12909.html>