

カラダを動かすことが**スキ**になる！

子どもと一緒に楽しむ親子リズムダンスを開催いたします。

親子でリズムダンス



♪リズムダンスだけでなく、遊びを取り入れた軽運動も行います♪

開催日：令和5年7月**22日(土)**/8月**26日(土)**

□ 会場：甲佐町総合保健福祉センター「鮎緑」 休憩室

□ 実施時間：10:30～11:15

□ 内容：親子で音楽に合わせたリズムダンス

□ 対象：3～7歳までのお子様と保護者

□ 各教室定員：親子10組(先着順)

□ 参加費：無料

□ お申し込み方法



講師：本田 恵さん
(ママさんインストラクター)

- ・電話または甲佐町フィットネスセンターフロントで受け付けます。
- ・定員に達した時点で、受付を終了させていただきます。ご了承ください。
- ・Instagramのダイレクトメールからでも申込可能です。

お申し込みにあたって

- ◆ 当日は、親子で運動しやすい服装でお越しください。
- ◆ 持参する物(タオル・飲み物)
- ◆ 当日は裸足で運動していきます。室内シューズは必要ありません。



KOUSA20200912

《お問合せ先》

甲佐町フィットネスセンター ☎：096-235-8712

受付時間：火曜～土曜10:00～20:30 日曜10:00～16:30

指定管理者：株式会社くまもと健康支援研究所

～大人のための姿勢改善ヨガ～

呼吸と身体を繋げる事で、身体とココロを整え
日常が楽になる身体づくり

《7月の開催日》

8日(土)&29日(土)

□ 参加費：550円(税込)

□ お申込み方法

- ・電話または甲佐町フィットネスセンターフロントで受け付けます。
- ・甲佐instagramのダイレクトメールからでも申込可能です。
- ・受付期間：開催日の前日まで受付可能です。

注)定員に達した時点で、受付を終了させていただきます。ご了承ください。

□ 会場：甲佐町総合保健福祉センター「鮎緑」多目的ホール

□ 準備物：動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット

・ご希望の方にはマットの貸し出しもいたします。お申込み時にスタッフにお伝えください。



《姿勢改善チェアヨガ》



【教室時間】10:30～11:30

【内容】：椅子を使用したヨガを実施いたします。

【定員】：15名(先着順)

- ・柔軟性を向上させたい方！
- ・ヨガの経験はないけどやってみたい方！
- ・年齢関係なくどなたでも大歓迎！

《大人のための姿勢改善ヨガ》

【教室時間】13:00～14:00

【内容】：マットを使用したヨガを実施いたします。

【定員】：15名(先着順)

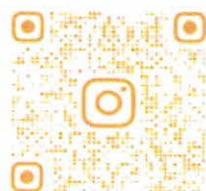
- ・自重で「体幹筋力」や「バランス能力」を向上させ、姿勢を整えていきます。
- ・初心者も大歓迎！



《お問合せ先》

甲佐町フィットネスセンター ☎:096-235-8712

受付時間:火曜～土曜10:00～20:30 日曜10:00～16:30 KOUASA20200912



指定管理者:株式会社くまもと健康支援研究所