

合気道で 体幹トレーニング

合気道の動きを取り入れながら
体のバランスを整えます。

- ・ 姿勢が美くなる！
- ・ ケガの予防になる！
- ・ 老若男女だれでもできます

初めてでも
大丈夫★

定員
15名

まずは簡単な動きから
やってみましょう。

- 日時 **8月21日(水)**
午前10時～11時30分
- 会場 西部公民館 2階 研修室
- 講師 合気道三段 湯本 千絵 さん
- 対象 市内在住、または市内在勤の方
- 受講料 無料
- 持ち物 動きやすい服装、水分補給用の
飲み物、汗ふきタオル
- 申込み 7月10日(水) 午前9時～受付開始



お申込み・お問合せ **西部公民館** 23-1024
平日 午前9時～午後5時