

日替わり30分レッスン 開始!!

まほろば会員様なら無料で日替わり30分レッスンを受ける事ができます。
また、会員様以外の方でも月会費500円をいただければレッスンを受ける事ができます。

時間/曜日	月	火	水	木	金
10:00~10:30	がんたん らくらく体操	三和公民館	ノルディック ウォーキング	体幹運動	がんたん らくらく体操
14:00~14:30	ストレッチ ポール	がんたん らくらく体操	体幹運動	ダンベル 運動	モビバン ちゅ〜ぶ
19:00~19:30	体幹運動				

体幹とは・・・胴体の部分であり、キレイな姿勢保持をするには欠かせない重要な部位となります。
また、腰痛予防・防止にも効果があります。

♪♪三和公民館への出張教室♪♪(火曜日・祝日休み)

ストレッチポール(ベーシックセブン)を開催いたします。

また、好評の「ねころび体操」についても三和公民館にて、下記の日程で行いますのでご確認下さい。

ねころび体操・・・5/20 6/17 7/15 9/16

お問い合わせ NPO法人まほろばクラブ南国 南国市前浜1344-3 電話088-865-8015

