

体幹ストレッチ講座



～内容～

- ・基礎代謝アップ
- ・体幹
- ・有酸素運動
- ・ストレッチ

【日時】 ① 5 / 29 (水) ② 6 / 10 (月)

※ 1回のみでの参加も大歓迎です！

【時間】 10:30～11:30

■ 会場 青森県総合社会教育センター

第1多目的室

■ 講師 和田 莖美子

公益社団法人日本3B体操協会認定指導士

■ 対象 一般女性

■ 持ち物 ヨガマット（敷物）、シューズ

飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

■ 定員 15名

■ 受講料 無料



3 すべての人に
健康と福祉を



スポーツ保険に加入していませんので、安全面に気を付けてご参加ください。

お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7

TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570

Mail alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

(この講座は指定管理者 学び・生かすあおもりグループが運営します)

こちらのQRコードから指定管理者のホームページへ繋がり、

各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

