

ユニーク体操プラーナ

植木公民館主催講座

ヨガとモダンバレエをミックスしたような体操で、曲（クラシックやポップス）に合わせてお腹や肩等を動かし、つま先から頭までの、眠っている体の機能を目覚めさせます。

深い呼吸に合わせて体の各部分のストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行うことにより、心と体の両方にシェイプアップ効果があります。

- 日 時 令和2年7月1日(水)・8日(水)・15日(水)
10:00~12:00 (全3回)
- 実施場所 植木文化センター 多目的ホール
- 対象者 20歳以上の女性
- 募集人数 20人
- 講師 富田 佐智子 先生
- 参加費 無 料



申込締切り 令和2年6月17日(水)

* 応募多数の場合は抽選になります。

* 受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

申 込 方 法

I、文化センター窓口

63円の郵便はがき一人1枚ご持参ください。
(表面に、申込者の住所・氏名を記入)

II、往復はがき(締切日必着)(126円)

返信表面:住所・氏名
往信裏面:①講座名 ②住所 ③氏名
④年代 ⑤性別 ⑥電話番号

III、インターネット

熊本市HP→「植木公民館」で検索→「主催講座案内」から申込み

申 込 及 び 問 合 せ 先

植木まちづくりセンター・植木公民館 (植木文化センター内)

〒861-0136

熊本市北区植木町岩野238-1

(096) 272-6906