

子育てママ・パパの運動教室

3月の開聞会場は「新開聞庁舎」に変更します！

新しい施設で運動をしてみませんか？



予約が
必要です！

日付：令和4年3月9日(水)

時間：10:00～11:00(受付9:30～)

場所：指宿市役所開聞庁舎 会議室兼多目的室
(指宿市開聞十町2867)

人数：**先着8組**(申込メ切：令和4年3月2日(水))

運動内容：マットサイエンス

マットサイエンスとは？

インナーマッスルを鍛えて、姿勢やボディラインを整えるピラティスと、呼吸とポーズでよりリラックスした心と身体のバランスを整えるヨーガを組み合わせたエクササイズです。



【申込・問合せ先】

指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課(ふれあいプラザなのはな館内)

TEL:0993-23-1003 FAX:0993-23-1004

E-mail:kenko-machi@city.ibusuki.jp