

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