

全19回

アルファビクス教室

6月～3月 原則第2・4木曜日

(初回6月8日)

13:30～14:30

※日程が変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

ゆったりとした音楽に合わせて腹式呼吸で行う体操です。

- ・腹式呼吸と運動を一体化させることで、血流とリンパの流れをよくして新陳代謝を活発に！
- ・腹筋が鍛えられ、内臓脂肪を燃焼
- ・横隔膜を使うことにより、臓器下垂の予防、自律神経の安定に



ゴムバンドを補助に使って行うのでこんな方にも…

- ・運動の苦手な方
- ・体の硬い方

筋トレとストレッチを組み合わせているので、

- ・体力の衰えを感じている方
- ・もう少し体力をつけたい方

にもおすすめです！



場所：蓮沼交流センター 2階 多目的スタジオ

(山武市蓮沼ハの 4832-3 ☎0475-86-2201)

定員：20名(先着順)

対象：市内在住・在勤・在学の方

持ち物：ヨガマット、水分、アルファビクスバンド

教材費：アルファビクスバンドをお持ちでない方は2600円

申込・お問合せ：成東中央公民館窓口又は電話 ☎0475-82-3641

募集期間：5月6日(土)～20日(土) (8,15日の休館日を除く)