



運動公園感謝祭

40周年記念事業

(一財)熊本県スポーツ振興事業団

ボディーワーク（調整）やカーディオ（有酸素運動）など、身体を動かす **5つのプログラムが無料で体験** できます！ - 事前申込制 -

■対象：高校生以上 ■定員：各プログラム 25 名（先着順） ■持ち物：室内シューズ（ズンバ・reejam 必須）、タオル
飲み物、マスク（着用をお願いします。マウスシールドは不可） ※教室開始 10 分前までに会場へお集まりください

① ピラティス 10:30~11:20

講師：立山 久美子 氏

教室内容：インナーマッスを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導いてくれます。

③ ZUMBA 13:00~13:50

講師：平岡 佳世子 氏

教室内容：ラテンミュージックのステップと様々なダンスを融合したプログラムです。沢山汗をかきたい、ストレス発散したい方には是非オススメです。

⑤ REEJAM 15:00~15:50

講師：野田 愛 氏

教室内容：エアロビクスの基本的な動きに 1990 年代のヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。

② ヨガ 11:30~12:20

講師：立山 久美子 氏

教室内容：呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、無理なく身体を動かし、心と身体のバランスを整えるプログラムです。

④ 骨盤底筋エクササイズ 14:00~14:50

講師：淀川 はるか 氏

教室内容：臓器を支えてくれる重要な骨盤底筋群を鍛えるレッスンです。年齢に負けない健康なからだ作りを行いましょう。

電話でお申し込みください。

パークドーム熊本

096-388-2180

※8/24 10:00 から受付開始



おねがい

イベント時には、検温やチェックリスト記入などへのご協力をお願いします。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、イベントを中止する場合があります。