



いつまでも自分の足で歩きつづけるために

BCピラティス

講座内容

BCピラティス

呼吸とともに肩甲骨、股関節の機能を高め、動きやすい身体をつくれます。

『BC』バランスコンディショニングは理学療法士が考案した、関節に負担をかけずいつまでも自分の足で歩き続けるための運動です

講師

堀 祐子 氏

BCバランスコンディショニング認定
インストラクター

問合せ先

守谷市中央公民館

Tel 0297-48-6731

開催日時

日時 2024年6月5日(水)

10:00~11:00

場所 もりりん北守谷

(北守谷公民館)

多目的ホール

対象定員

18歳以上 12名

超過の場合抽選

参加費 500円

持ち物

動きやすい服装、

飲み物、タオル

ある方⇒ヨガマット

申込方法

①申込フォーム

(QRコード)

②中央公民館窓口

(官製はがき持参)

いずれかの方法で申込む

5/22(水)12:00 締切

