

健康運動教室

石垣市健康福祉まつりイベント

日 時 : 平成30年 12月1日 (土)

場 所 : 石垣市健康福祉センター

参加費 : 無料 (参加者多数の場合、人数制限あり)

《 2階視聴覚室 》

開催時間	内 容	講 師
10:00 ~ 11:00	太 極 拳 ~太極拳の核心である “力を抜く”練習~	張三豊太極拳研究所 長谷川 明彦
13:30 ~ 14:30 ※室内シューズご持参 ください	Z U M B A — ズンバ —	Hanapepe (ハナペペ) Y U K A

《 1階第1・第2研修室 》

開催時間	内 容	講 師
11:15 ~ 12:15 ※バスタオル又はヨガ マットご持参ください	誰でも簡単にできる 健康促進のためのヨガ療法	日本ヨーガ療法学会/ NPO法人 日本ヨーガ療法士協会石垣支部 小関 勲 / 長谷川 小百合
14:00 ~ 15:00	リズム体操 & ストレッチ体操	y' s Company 磯田 やすこ



初めての方でも大丈夫!!

講師・インストラクターがリードします♪
みなさんもぜひ体験してみてください!!

※参加される方はタオルや飲み物を忘れずに!

【問い合わせ先】

石垣市健康福祉センター 電 話 : 88-0088