

寒い季節に負けない体を作ろう!あたたまる簡単運動



カラダ hot exercise

～まちなか博覧会運動系プログラム～



11/3・4日
10:00～15:00

ENJOY!!

気温がだんだん低くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。

肌寒く、運動が不足しがちな季節に、まちなか広場の開放的な雰囲気の中で運動をしてみませんか？
身体のコンディションを整える運動系プログラムを用意しております。皆さまのご参加をお待ちしております。

AM

10:30～11:30

11/3 中原先生 & 岡元先生
11/4 田中先生 & 岡元先生

PM

13:30～14:30

11/3-4 青木先生 & 田中先生



中原 美穂 先生
(貴宝の癒)

体をあたためる、
ヨガの動きをしてみましょう。
じんわりぽかぽか。おすすめです。

自然と体幹を鍛えられる、
バランスボールを使った運動です。
お子さんでもできますよ。



岡元 千秋 先生
(Chico PARK [チコパーク])



青木 督和 先生
(A-style [エーススタイル])

一緒にヨガをやってみましょう。
はじめての方もできる、簡単なもの
から挑戦していきましょう。



田中 ゆり 先生
(Studio lilie [スタジオ・リーリエ])



当日は飲食コーナーもあります
運動した後はお腹も満足♪

都城まちづくり株式会社 / 未来創造ステーション

〒885-0051 都城市蔵原町11街区25号
TEL(0986)36-5720

まちなか情報を webにて発信中!



まちたん 都城

検索

