

健康ステップワン教室

～今年こそスポーツ教室デビューしませんか？～



汗をかくか、かかない程度の軽い負荷でヨガやピラティス、体幹エクササイズなどを取り入れた**軽負荷の体操**をおこないます

11月12日19日26日12月3日10日17日（毎週火曜日）

時間 10時00分～11時00分

参加費 **500円初回無料**（11/12のみ） 予約不要

場所 舞鶴文化公園体育館剣道場

持ち物 **動きやすい服装・上靴・水分・ヨガマット**（貸出可）



指導者 **西山 伸吾氏（にしやま しんご）**です。

僕は、トレーナーやヨガ、ピラティスなどの資格を持ち、野球・ラグビー・バスケットなど様々な選手をサポートしています。現在は小学生から大学生、シニアの方々慢性障害（**ひざ痛・腰痛**など）の**予防**や姿勢改善など**体のバランスを整え**、健康な体になって頂けるよう教室を開催しています。

お問合せ

舞鶴市上安久420番地舞鶴文化公園体育館内 ☎0773-60-2226 FAX0773-77-1851

主催：一般財団法人舞鶴市スポーツ協会