

ひのきの棒を使って行うエクササイズ！

# 棒びくす®講座

音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチ、リラクゼーションを行うエクササイズ！



自分の中の筋肉を目覚めさせ、体全体を使うことで脳を活性化し、体幹を鍛えられる！



講師名：吉良裕代

日時：毎週 水曜日

13:30~14:30

場所：体育室

持ち物：水分補給・汗拭きタオル・ヨガマット

(大きなバスタオル)

受講料：5,500円(全15回)



講師：吉良裕代