

# ジャイロキネシス®で

(椅子やマットを使ったエクササイズ)

## 身体バランスを整えよう

ジャイロキネシス®は椅子に座りながら骨盤まわりを集中的にほぐして身体のバランスを整える運動です。背骨を整え正しい姿勢を身に着けることにより健やかな身体を作りましょう。

運動が  
苦手な方

体幹を  
鍛えたい

しなやかな  
身体作りに

姿勢を  
良くしたい

◆日 時…5月14・21・28日 6月4・11日(木)全5回  
9時30分~11時

◆場 所…大会議室

◆対 象…成人男女

◆募集人数…20名(応募多数の場合抽選)

◆参加費…5000円

◆持ち物他…ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

※運動し易い服装でご参加ください

### ◆◆応募方法◆◆

- ① 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)年令、電話番号を明記のうえ、お申し込みください。
- ② インターネットからお申込みの場合は、ホームページの「講座・イベント」(申込みフォーム)からお申し込みください。
- ③ 来館の場合は通常ハガキ(85円)をお持ちのうえ、お申し込みください。

締切：4月21日(火) 必着

〒236-0021

金沢区泥亀2-14-5

金沢地区センター

045-784-5860



申込フォームへ