

箕輪町公民館講座

《男の学び時間》

体幹コンディショニング 教室

～ストレッチと体幹運動で
内側から整えるカラダづくり～

体をほぐし、体幹を鍛えながら
無理なく体のバランスを整える講座
ストレッチポールなどを使い
初心者でも安心して取り組みます

開催日 7月 1日 8日 15日 22日 29日

毎週水曜日 全5回

時間 19:30 ～ 20:30

場所 箕輪町文化センター和室

講師 荒川 章代 さん

JCCAアドバンストレーナー

受講料 500円（全5回分）

定員 先着10人（男性限定）

持ち物 ヨガマット・バスタオル

オンライン
先行受付

6月3日（水）

19:00 OPEN

こちらから→
《24時間受付》

<https://logoform.jp/f/9biU8>



《募集期間》6月4日（木）9:00 ～ 6月17日（水）

※定員に達し次第終了となります

申し込み
問い合わせ

箕輪町公民館 0265-79-2178

9:00～17:00※土日祝は除く