



甲斐市双葉ふれあい文化館
特別型ワークショップ

エクササイズ & ストレッチ

曲に合わせて無理なくできるエクササイズです。自分のペースで楽しく体を動かしましょう♪ エクササイズのあとは、ご自宅でもできるストレッチで体を整えます。

【日時】2月15日(土)、22日(土)、3月8日(土) 10:00~11:15

【会場】双葉ふれあい文化館1Fリハーサル室

【持ち物】運動できる靴、タオル、水分補給用の飲み物

【参加費】3回で1,000円(初日に徴収します。)

【申込み方法】1/8(水)9:00受付開始

電話または窓口にてお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

【募集対象】

中学生以上
定員10人

※中学生は保護者の
同意が必要です。



講師

山口 恵理子(やまぐち えりこ)

マタニティビクスインストラクターとして、女性のからだづくりの指導や子育て支援の活動をしている。

また、ボクシングジムを経営し、キッズ・ジュニアの育成に力を入れている。毎日を快適に過ごすために、こころとからだを整えることの大切さを日々伝えていきます。

STEP・APPLE SPORTS (山梨ボクシング ライジング) 代表、日本マタニティフィットネス協会認定マタニティビクスインストラクター、プレマタニティフィットインストラクター、子育て支援員、深部浸透整体師

主催：甲斐市双葉ふれあい文化館/(公財)やまなし文化学習協会 共催：甲斐市教育委員会

【お問い合わせ】甲斐市双葉ふれあい文化館 〒400-0105 甲斐市下今井230 電話 0551-20-3660