

ママのきれいと元気を応援

美ママ・エクササイズ

主催：NPO法人沖縄健康づくり協会ダブルピース

期日：平成29年9月30日(土)～12月16日(土)

毎週土曜日／午前10時～11時30分(全12回)

会場 **糸満市健康づくりセンター**
「願寿館」 糸満市西崎町3丁目179番地
TEL098-840-8225

モニター募集

募集対象者：20代～40代女性

無料 **30名様**

お子さま連れで参加できます。
幼稚園(年長)から小学3年生

美ママプログラム

ピラティス・ズンバ

ピラティスとは・・・

出産による骨盤の歪みや姿勢の歪みからおこる肩こりなどをエクササイズで正しい姿勢へと修正し、血行を良くし、疲れにくい身体づくりを行う。



ズンバとは・・・

世界中で人気のダンスフィットネス。主にラテン系のエネルギッシュな音楽にあわせて踊るエクササイズ!! 日頃のストレス解消と有酸素運動でスタミナ向上と脂肪燃焼を図る。



身体あそびプログラム

美ママ・エクササイズ

特典①

高性能体組成計で身体の部位別脂肪量が確認できます。

特典②

お子さん連れで参加できます。
(対象年齢：6歳～10歳)
レッスン中は、お子さんは屋外でキッズ運動プログラムで身体あそび



お問い合わせ
お申込みは

NPO法人 沖縄健康づくり協会 ダブルピース

糸満市健康づくりセンター願寿館 TEL098-840-8225

〒901-0306 沖縄県糸満市西崎町3丁目179 FAX098-840-8330 E-mail: ganju@wpeacei.com

連携・協力団体、機関：市教育委員会、市健康推進課、市スポーツ推進委員協議会