

レクリエーション・スポーツ・フェスティバル2023

☆プレシヤス (松江市フィットネス協会) ☆

Matsue
Fitness
Association

Precious

2023/6/4 (日) 13:15~15:00 (受付 13:00~)

松江市総合体育館 多目的ルーム

参加無料

定員 50名

事前申込不要(先着順)

①②③どの時間からでも参加可能です。

※①のスペシャルレッスンにご参加の方は
ヨガマットをご持参ください。



☆ プログラム ☆

13:15~14:15 ① Style7® &ピラティス&ヨガ スペシャルレッスン

[Style 7®] Yoshiko&Haruko

[ピラティス] Teiko

[ヨガ] Kaori&Hitomi&Reiko&Yukari

Style7® で姿勢を整え、ピラティスで体幹(コア)を入れ、ヨガで心身をリフレッシュ!
この日しかない「全部載せ」のとってもスペシャルなレッスンです♪

14:15~14:40 ② トークタイム

<テーマ> インストラクターと語ろう! 私のオススメ健康法!

14:40~15:00 ③ みんなで踊ろう! プレシヤスexercise

[Style7®]

最新「美姿勢・美脚エクササイズ」です。美しく、心地のよい身体には3つのポイントがあります。
骨格ラインを整えて、弾力性のある筋肉を取り戻し、張りのある身体にメイキングしていきます。

[プレシヤスexercise]

「かけがえのない」あなたや私が、一緒に歌って♪踊って♪動いて♪笑って♪「健康」の輪が広がっていく!!
地域の人々が、明るく豊かで活力に満ちた人生になるよう、どなたでも楽しめる♪ exerciseです。

松江市フィットネス協会(愛称:プレシヤス)では、老若男女・地域に暮らす全ての人が、人生を明るく豊かで
活力に満ちたものにしていくことを目的として、「健康」・「美容」に関わる様々な活動を行っています。
地域での講座など、ご相談・お問い合わせがありましたらお寄せください。

[問合せ先] URL <https://www.facebook.com/fitness.matsue>

Mail fitness.matsue@gmail.com TEL 0852-67-3070 (T2Style)

プレシヤスダンス公開中!

(プレシヤス Facebookページ)

