

コホミン

「みんなの教室」 2月

毎月2回、木曜日の午前中「コホミンみんなの教室」としていろいろな講座を行っていきます。振るってご参加ください。



2月のみんなの教室

日にち	時間	内容	コメント	講師
2月12日 (木)	10時～11時	パワーヨガ	呼吸に合わせて連続的にポーズをし、筋力や体幹の向上、姿勢改善に繋がります。運動量が多いので、アクティブに動きたい方にお勧めです。	中野公美子
2月26日 (木)	10時～11時	リズムに乗って健康体操	リズムに合わせて楽しく身体を動かします。骨密度UP、腰痛、膝痛予防の為に体操も行います。幅広い年代の方が楽しめる内容になっています。たくさんの方の参加をお待ちしています。	金子南代

募集人数：各教室20名（先着）

参加費：500円（参加当日支払い）

申込：1月16日（金）9時より

電話04-7188-4433もしくは窓口 directly

参加希望講座名・お名前・連絡先お電話番号をお伝えください。

3月の特別教室（練り切り）のご案内

日時	内容	定員	費用	申込日
3月12日（木）10時～12時	練り切り	16名（先着）	1500円	2月16日（月）9時～

※ お申込みは全ての回、コホミンへ電話04-7188-4433もしくは窓口 direct お願いします。