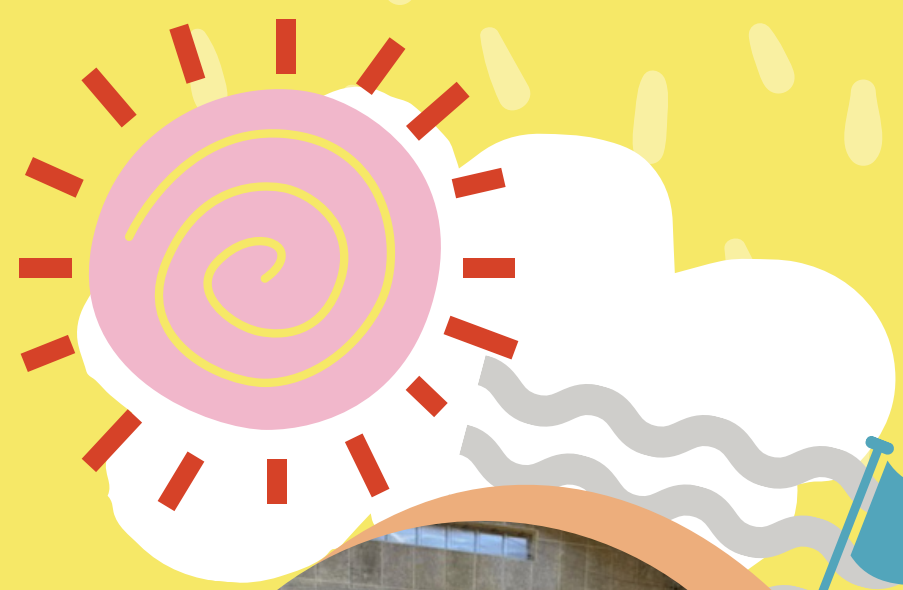


令和6年度

CORE-TUNING



セルフ



集まれ!
小・中学生
小4~中3



コア チューニング



スポーツ好きも!
スポーツ苦手さんも!
呼吸と体幹を整え、ケガ
の予防やパフォーマンス
向上を目指そう!



メンタルも整う♡



日時 | 令和6年5月11日、25日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日、
10月12日、26日、11月9日、12月14日

原則第2・4土曜 (全10回) 13:30~15:00

場所 | 両荘公民館 (みらい学園内)

第1・第2会議室

持ち物 | ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装 (運動着と運動靴など) でお越しください

年額
3,500
円



お申込みは公民館窓口、ハガキまたはQRコードから

申込み・
問い合わせ

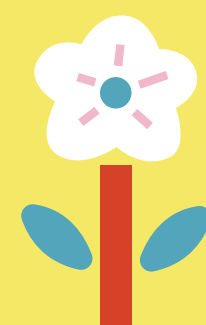
両荘公民館 ☎ 428-3133

3月 ☎ 675-1221

まで 加古川市平荘町山角718-1

4月よりみらい学園内 山角725-2

(受付: 火~土 9:00~17:00)



定員 | 20名

申込締切

4/27