

大人になっても仲間と楽しみ学べる教室

2026年 **7月**の大人のクラス活動

# 内側から目覚める 体幹エクササイズ

**7月19日** 日 10:00 - 11:30

## 【講師】

運動のアトリエ  
ひめトレ認定インストラクター  
菅原 陽子 先生



## 【運営協力】

長井花のまちスポーツクラブ

## 【内容】

専用のポールを使って座ったまま簡単エクササイズ。  
普段は意識しにくい骨盤底筋を活性化させ、おなか周りを引き締め骨盤の歪みを改善します。運動が苦手な方や忙しい方でも取り入れやすい、手軽で簡単なエクササイズです。



## 会場

旧長井小学校第一校舎  
受付：1階フリースペース

## 対象

高校生以上（先着15名様）

## 参加料

500円／1人（LINE登録者：400円）

※直前のキャンセルにつきましては、キャンセル料を頂戴する場合がございますのでご了承ください。

## 持ち物

飲物、タオル。※動きやすい服装でご参加ください。

## 申込み

電話またはメールにてお申込みください。  
（申込み締切7/12(日)まで）

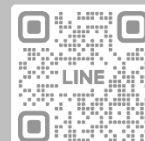
## 公式LINE登録で

参加費が割引に！

（※一部をのぞく）

アンケート回答で  
受信内容が選べる！

登録はこちら ▶



【申込み・お問合せ】（指定管理者：アクティオ株式会社）

旧長井小学校第一校舎 〒993-0001 山形県長井市ままの上5-3

☎ 0238-87-1802 ✉ info@kyunagaisho.jp

