

コア・バランス（冬）

1. 年齢 高崎市在住の18歳以上の方（定員20人）

2. 実施日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
1/9 (金)	1/16 (金)	1/23 (金)	1/30 (金)	2/6 (金)	2/13 (金)

3. 時間 19:15～20:45（1時間30分）

（遅刻しそうな場合でも、焦らず、慌てず、急がず事故のないように来館してください。）

4. 会場 高崎青年センター 3階 講堂

5. 準備品 動きやすい服装、室内用運動靴、**ヨガマット**、飲み物

6. 講師 石山 陽子 先生

7. その他

★発熱や体調不良等の場合は**参加をご遠慮ください**。

★記録として、**活動の様子を写真に撮らせていただきます**のでご協力お願いします。なお、**個人が特定されないよう**配慮いたします。

・館内は土足禁止です。玄関で室内用運動靴に履き替えて、そのままお入りください。

・参加者以外の見学（お子様の同伴など）はご遠慮いただきます。

・ご不明な点がある方は、青年センターまでご連絡ください。

高崎青年センター

住所：高崎市台新田町314

TEL：027-346-0251