

(参加無料)

なんと二本立て！ ダンスエクササイズと体幹トレーニング!!

【実技】

- ・ウォーミングアップや表現運動で使えるダンスエクササイズ
- ・体幹を鍛えるトレーニング法（ヨガ・ピラティスもふまえて）



講師：野村 有香 氏

元 陸上競技トップアスリート・ヨガインストラクター

- ◇越前市出身
- ◇陸上競技歴27年 100mハードル・400mハードル種目において日本選手権や国体・全日本実業団等で上位入賞
- ◇ヨガの魅力を知り、現在は様々な競技団体、幅広い年齢の方々に指導

申込フォーム



11/15 (日)
14:00 ~ 15:30

9.98スタジアム
陸上競技トラック内芝生
福井市福町3-20

申込み締切 定員
11月2日 (月) 30名
※定員になり次第締め切り

【問い合わせ】
福井運動公園事務所 指導普及課
TEL:0776-36-1544
担当：高山・藤間

