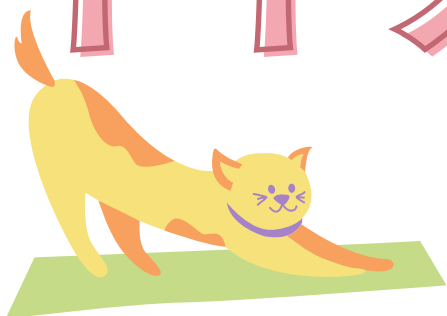


ヨ ガ ピ ラ ティ ス

地域クラブ

トトノウコア部



**運動が苦手でも
大丈夫**

姿勢が気になる人
運動習慣をつけたい人
にもおすすめ

場所

精道中学校

格技室又は多目的室

火曜日

(月2回)

16:30~18:00

からだを整える。こころが整う。動きやすい毎日へ。

「トトノウコア部」は、中学生を対象とした地域クラブです。
ピラティスやヨガの要素を取り入れ、成長期のからだに配慮しながら、
姿勢・体幹・バランス感覚を整えます。

春休み、夏休みに体験会を開催予定です。

▶最新情報・詳細は
Instagram／公式LINEにて
ご案内しています



@TOTONOU_CORE2026

