



長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 1. 15(土)



★ 2. 12(土)



時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 26名

準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマット無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

「元気で長生き!!」をモットーに
これからの人生をより楽しく過ごす
ための心とカラダに効くヨガです♪
呼吸に合わせて筋肉に負荷を
かけたり、心肺機能を向上させる
動きなど行います◎!!
足・腰の悪い方でもイスに座って
参加できますよ♪+。



ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター

★ 1. 5(水) 尾崎ひとみ氏



★ 1. 29(土) 上家佳世子氏



★ 2. 19(土) 尾崎ひとみ氏

★ 2. 26(土) 尾崎ひとみ氏

時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 26名

準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマット無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

瞑想で心を落ち着かせ、
深い深呼吸でストレス改善♡
肩こり・腰痛の改善に
効果がありますよ♪*。

— night lesson — キックアウト

講師：BLAZE MMA スポーツスタジオ 藤本裕紀氏

★ 1. 23(日)



時間 >> 19:00~20:00

定員 >> 26名

準備 >> タオル・飲み物

※動きやすい服装でお越しください

音楽に合わせてキックボクシングや
格闘技の動きをする本格的格闘技
エクササイズ!!

本格的な格闘技の動きをしますが、
痛くなく安全に
誰でも出来ます☆

全身運動で

脂肪燃焼効果も

高いので、

ダイエットや

ストレス発散にも

おすすめですよ♪



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 2. 16(水)



時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 26名

準備 >> タオル・飲み物

ストレッチポール

※ストレッチポール(10本)

無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

ストレッチポールをお持ちの方は
ご持参頂きますようお願いいたします



※予約受付終了のお知らせ

1. 26(水)の

『肩こり腰痛解消セミナー』は
お陰様で定員に達したため
予約受付を終了いたしました。

☆西部防災館からのお知らせ☆

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

ストレッチヨガ・長生きヨーガの参加人数を26名とさせていただきます。

尚、上記ヨガのご予約はお1人様・月2回とさせていただきます。

また、ZOOM参加も可能です!!



ZOOMマークが目印です♪+

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

早いもので本年も残すところあとわずかとなりました。
皆様には、新型コロナウイルス感染症対策や予防に
ご協力いただき、深く感謝いたします。
また、県西部地域で大きな災害もなく、このまま年が越せる
ことをとても嬉しく思っております。
2022年は、新たなイベントに取り組み、講座の内容もより
魅力のあるものにしていこうと思っております。
年末となり、お忙しいことと存じますが、くれぐれも体調
など崩されませんようご自愛ください。
来年も本年同様のご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

☆年末年始休館日☆

令和3年12月27日(月) ~ 令和4年1月4日(火)

🏯新年開館日🏯

令和4年1月5日(水)

午前9:00より開館いたします!!