



長生きヨーガ

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★ 8.20(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



ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏

★ 9.11(日)



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



※予約受付終了のお知らせ

8.7(日)の『ストレッチヨガ』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。

姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華氏

★ 9.22(木)



時間 >> 13:00~14:00

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



身体の硬い方や運動経験が少ない方などの初心者向けのゆったりしたクラスになります!!

※予約受付終了のお知らせ

8.3(水)の『姿勢改善ピラティス』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。

肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 9.28(水)



時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 26名

準備 >> タオル・飲み物・ヨガマット

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◎

※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



ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください☆

※予約受付終了のお知らせ

8.17(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。

食のフェーズフリー

~いつもの食事を、もしもの食事に~

講師：管理栄養士・防災士 一井郁子氏

★ 9.23(金・祝)



時間 >> 9:30~11:30

定員 >> 16名

対象 >> 子供から大人まで

(小学生以下は保護者同伴)

参加 >> 600円(材料費)

準備 >> エプロン・バンダナ・飲み物

普段から食べ慣れたものを備蓄するローリングストック☆*.

栄養面を満たすもの

プラスほっとする味・好きな味をストックしよう!!

備蓄食品のコツをお伝えします♪

さらに、パッキングで

普段から使える簡単調理に

トライしますよ~♡