



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



★ 6.17(火)

★ 7. 8(火)

時間 ≫ 13:30～14:30

定員 ≫ 30名

場所 ≫ 本館2F 多目的室

準備 ≫ タオル・飲み物

ピラティスはインナーマッスルを鍛え、身体全体のバランスを整えることで姿勢の改善や柔軟性向上、更年期症状の緩和やぽっこりお腹の解消など嬉しい効果がたくさん♪



※ 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



心身の減災セルフケア

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子 氏



★ 6. 7(土)

★ 7.19(土)

時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 30名

場所 ≫ 本館2F 多目的室

準備 ≫ タオル・飲み物

ヨガを利用した心身の減災セルフケアです♡
今後発生する災害に備え、災害時の心の安定・ストレス解消の方法を身に付けましょう♪



※ 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



★ 6.11(水)

★ 7.30(水)

時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 30名

場所 ≫ 本館2F 多目的室

準備 ≫ タオル・飲み物

凝り固まった筋肉を優しくほぐし、瞑想で心を落ち着かせ、深い呼吸でストレス改善♡



※ 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



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 6.25(水)

★ 7.23(水)

時間 ≫ 13:30～14:30

定員 ≫ 30名

場所 ≫ 本館2F 多目的室

準備 ≫ タオル・飲み物
ストレッチポール

ストレッチポールを使って気持ちよくカラダをほぐします♡



※ストレッチポールのレンタルはございませんのでご持参ください

※ 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



LINE会員募集中!!

