



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



★ 3. 17(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

※ 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

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
ポッコリお腹の解消など
嬉しい効果がたくさん♪



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



満 2. 25(水)

★ 3. 25(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

※ 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



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



満 2. 4(水)

★ 3. 18(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

※ 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

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♡



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



満 2. 7(土)

★ 3. 21(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

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♪



LINE会員募集中!!

