



## 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)

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♥



# LINE会員募集中!!



## 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♪

