

美姿勢作り

何か始めたい

心と身体のリフレッシュ!!!

～古民家を改装したカフェの一角でゆったいと運動～

肩こり解消

腰痛予防

ヨガや今話題のストレッチポールなどの健康体操で

身体の調子を整えていきませんか？

＜ヨガ＞＝心と身体の安定を図るもの

呼吸とポーズに集中して取り組むことで自分の心を見つめなおし、雑念をふりはらうことができ、また、身体の不調や変化に気づきやすくなります！！

＜ストレッチポール＞＝身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す

身体のこりやはりを和らげ、身体を本来あるべき姿に戻します。正しい姿勢を取り戻すことで、代謝をあげ、肩こりや腰痛のない身体をつくっていきます！！



☆レッスン日程 (時間 10:00～11:30 定員 8名)☆

10/3(土) ヨガ

11/7(土) 基礎体力作り

10/10(土) ヨガ

11/14(土) ストレッチポール

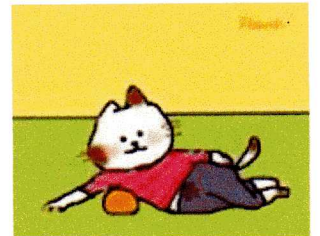
10/17(土) お休み

11/21(土) 基礎体力作り

10/24(土) お休み

11/28(土) ストレッチポール

10/31(土) ストレッチポール



～運動後は毎回皆でティータイムを楽しみます～

※運動が苦手、運動の経験がないという方大歓迎です！！運動後のスッキリ感を感じてください。気になるな～体験してみたいな～という方はお気軽にご連絡ください！！

先着順で受付させて頂いています(^ ^)ちょっと話を聞いてみたい!!でもOKですd(><)

場所：種紡ぎ・ムラ 村茶乎 (宗像市大井 966 番地)

お問合せ：090-5746-5728 森田 暁子

080-4279-9609 井上 美緒

