

心と身体のリフレッシュ!!

ヨガやストレッチポール等の健康体操で心と身体の調子を整えていきませんか？



適度な運動が心と体をリフレッシュさせてくれます。

- 古民家を改装したカフェの一角でゆったりと運動 —
- 運動後は皆で毎回ティータイムを楽しみます —

☆ レッスンの日程 ☆

12/5(土) ストレッチポール	12/12(土) ヨガ
12/19(土) ヨガ	12/26(土) ストレッチポール

時間・・・10時～11時半

定員・・・8名(先着順でお願いしています)

運動が苦手・・・、運動なんて経験ない・・・という方でも大丈夫。

ぜひ運動後のすっきり感を感じてください。

姿勢の改善や心のリフレッシュ、日常生活の動きやすさに繋がる心地よいレッスンです。

お気軽にご連絡ください!!

先着順で受付させていただきます。

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