

肩凝りが辛い

姿勢を整えたい

心と身体のリフレッシュ!!

心も身体もリフレッシュ

運動不足解消

ヨガや今話題の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？



— 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 ☆

1/9(土)	ストレッチポール	2/6(土)	ストレッチポール
1/16(土)	ヨ ガ	2/13(土)	ヨ ガ
1/23(土)	ストレッチポール	2/20(土)	ストレッチポール
1/30(土)	ヨ ガ	2/27(土)	ヨ ガ

※ 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