

美姿勢作り

# 心と身体のリフレッシュ!!!

肩こり解消

～古民家を改装したカフェの一角でゆったりと運動～

何か始めたい

ヨガや今話題のストレッチポールなどの健康体操で

腰痛予防

## 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

身体のこりやほりを和らげ、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)☆

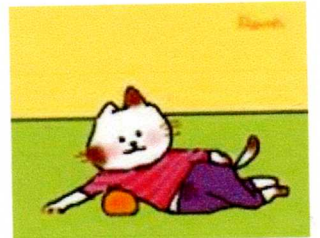
8/1(土) ストレッチポール 9/5(土) ヨガ

8/8(土) ヨガ 9/12(土) ヨガ

8/15(土) お休み 9/19(土) ストレッチポール

8/22(土) ストレッチポール 9/26(土) ストレッチポール

8/29(土) ヨガ



～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

