

姿勢作り

肩凝り改善

腰痛予防

## 心と身体のリフレッシュ!!

何か始めたい

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 —

### ☆ 体験レッスンの日程 ☆

6/7(土)	ヨ	ガ	7/5(土)	ヨ	ガ
6/14(土)	ストレッチポール		7/12(土)	ストレッチポール	
6/21(土)	ヨ	ガ	7/19(土)	ヨ	ガ
6/28(土)	ストレッチポール		7/26(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・・・と言う方大歓迎。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

080-4279-9609 宮田 美緒