

りんりん体操

ストレッチ・筋トシ・エアロビクス体操で
骨格調整、体力向上を目指してみませんか？

開催日：毎週木曜日
時間：10：00～11：00
会場：みよし市図書館学習交流プラザ「サンライブ」3階音楽室2
(みよし市三好町湯ノ前114)
会費：500円/1レッスン
講師：志村里香先生
日本フィットネス協会(エアロビックダンス、レジスタンス
ストレッチングインストラクター) 介護予防運動指導員
対象：中高年、低体力者
定員：15名
持ち物：シューズ、飲み物
連絡先：090-6466-7798(志村)



リラックスヨガ

座位または寝た状態で深い呼吸に
合わせてゆったりと動き、
身体をほぐします

開催日：1月9日(火)、23日(火)
2月6日(火)、20日(火)
3月6日(火)、20日(火)
時間：14：20～15：20
会場：東郷町清水コミュニティセンター和室
(東郷町清水4丁目1-8)
会費：1回500円(60分)
講師：高木みちえ先生
予防医学リンパ健康セラピスト、ヨガインストラクター
対象：どなたでも
定員：10名
持ち物：ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物



新規教室 スタート! 参加者募集中!

セルフリンパ&ストレッチ

タオルを使った簡単なストレッチを加えながら
ツボやリンパ節を刺激して、全身のリンパを
流します

開催日：1月9日(火)、23日(火)
2月6日(火)、20日(火)
3月6日(火)、20日(火)
時間：13：10～14：10
会場：東郷町清水コミュニティセンター和室
(東郷町清水4丁目1-8)
会費：1回500円(60分)
講師：高木みちえ先生
予防医学リンパ健康セラピスト、ヨガインストラクター
対象：どなたでも
定員：10名
持ち物：フェイスタオル、飲み物

