

参加費
無料!

からだ**健幸**教室

～いつまでも健幸なままではありませんか?～

無料体験会開催のお知らせ



開催日時

11月12日(木)

10:30~
11:30

場所

羽島市民会館
第二会議室

定員

15人

持ち物

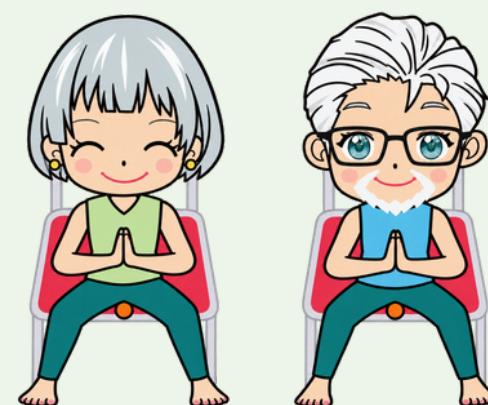
タオル、水分
ヨガマット

(ヨガマットは
バスタオルでも代用可)

※申込人数が定員に達した場合は抽選となり、
定員に満たない場合は、申込締切後でも順次申込できます。

体験内容

- ✓ 筋肉を蓄えるための貯筋体操
- ✓ テニスボールやかっさを使い凝り固まった
筋肉の癒着をとる筋膜ヨガ体操
- ✓ ひめトレポールを使って骨盤底筋を鍛える体操 など



椅子に座ってできるので、幅広い年代の方や男性の方でも
安心してご参加いただけます。

※11/26(木)より、定期講座開始
毎月第2,4木曜日同時刻 1回1,000円

申込締切 10月31日(土) まで

講師のご紹介



講師
中村 ゆみ先生

JCCA認定ひめトレ講師/貯筋体操認定講師
ヨガインストラクター

現在、岐南町を中心に複数の講座を開講中
ひとりひとりのペースに合わせた指導を行って
くれます。

問合
わせ先

羽島市民会館

羽島市福寿町浅平3丁目25番地

☎058-392-2222

申込方法

電話
または
市民会館受付
にてお申込みください

