

基礎体力 up!!

心とからだの幸せづくり



☹️☹️ からだの不調を意識することからはじめませんか？ ☺️☺️

| | 日時(第4土曜日) | | 内容 | 申込開始 |
|---|-----------------|-------------------|----|------------|
| ① | 5月25日(土) | 午後1時から 午後1時45分 | ヨガ | 5月8日(水)から |
| ② | 6月22日(土) | | | 6月7日(金)から |
| ③ | 7月27日(土) | | | 7月9日(火)から |
| ④ | 9月28日(土) | | | 9月10日(火)から |

※各日申込は午前8時30分からです！

【場所】高麗公民館 大集会室

【対象】①～④:どなたでも

【人数】各日 15人まで

【講師】Yoga Luccica 主宰 佐成千佳 さん

【参加費】無料

【持ち物】ヨガマット(ある人)

おじいちゃん、おばあちゃんとお孫ちゃん、親子やお友だちと一緒にぜひ♪




直接または電話で高麗公民館へ

📖 問い合わせ・申し込み先 高麗公民館 042-989-2381

基礎体力 up!!

心とからだの幸せづくり



痛みは何歳からでも改善できる！ 
首・肩・腰・ひざの痛み “ あきらめないで !! ”

| | 日時(第4土曜日) | | 内容 | 申込開始 |
|---|-----------------|----------------|--------------|------------|
| ⑤ | 5月25日(土) | 午後2時から 午後3時 | 関節 トレーニング | 5月8日(水)から |
| ⑥ | 6月22日(土) | | | 6月7日(金)から |
| ⑦ | 7月27日(土) | | | 7月9日(火)から |
| ⑧ | 9月28日(土) | | | 9月10日(火)から |

※各日申込は午前8時30分からです！

【場所】高麗公民館 大集会室

【対象】関節や筋肉など体の痛みを
改善したい方

【人数】⑤～⑧各日20人まで

【講師】佐成千佳 さん

【参加費】無料

【持ち物】ヨガマット(ある人)又はバスタオル



● 講師プロフィール ●

- ・東日本整体学院資格認定
総合手技療法師、総合整体療法師、
総合ツボ療法師、筋連動療法療法師
- ・日本JTA協会 JTA フラッシュリプロ療法
パーフェクトマスターコース修了
JTA 関節トレーニングインストラクター
- ・メディックスボディバランスアカデミー認定
バランスセルフ整体法インストラクターセラ
ピスト

直接または電話で高麗公民館へ

問い合わせ・申し込み先 高麗公民館 042-989-2381