

美容と健康

ヨガ&ピラティス教室

歴史が違う両者ですが、心をつめる『ヨガ』と体の気づきを大切にする『ピラティス』を同時に紹介することで、皆さんの心と体のバランスをととのえる体験をしてみませんか？

今回は朝（10：00～）と夜（19：00～）に分けて開催しますので、ご都合のつく時間帯を選んで参加することができます。また、顔ツボのご紹介も予定しています。

朝の部

① 1月17日（木）

10：00～11：30

町民センター大ホール

- ・肩コリ、便秘解消
- ・顔のツボ

② 1月24日（木）

10：00～11：30

町民センター大ホール

- ・腰痛、自律神経を整える
- ・顔のツボ

③ 1月31日（木）

10：00～11：30

町民センター大ホール

- ・股関節と膝、メタボ解消
- ・顔のツボ

夜の部

① 1月18日（金）

19：00～20：30

町民センター大ホール

- ・肩コリ、便秘解消
- ・顔のツボ

② 1月25日（金）

19：00～20：30

町民センター大ホール

- ・腰痛、自律神経を整える
- ・顔のツボ

③ 2月1日（金）

19：00～20：30

町民センター大ホール

- ・股関節と膝、メタボ解消
- ・顔のツボ

※朝の部、夜の部のいずれかのご参加となります

体の不調にはヨガ&ピラティスを

◎ 定員：朝・夜各20名（先着順）

◎ 対象：一般成人

◎ 参加料：200円

◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物など（マットはこちらでご用意します）

◎ 申込方法：裏面申込書に参加料を添えて町民センターまで

講師 中里 美紀



日本ボディポテンシャル協会
ボディポテンシャル・ヨーガAA級公認運動指導士

1/16
(水)
締切

主催／申込先 新冠町教育委員会【町民センター】 ☎ 47-2106

参加者氏名		電話番号	
性別	男 • 女	年齢	
住所	〒		
参加希望	※選択してください () 朝の部（10:00～11:30） () 夜の部（19:00～20:30）		