

美容と健康 ヨガ&ピラティス教室

心をみつめる『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 **2月3日（木）**

10：00～11：30

町民センタープレイルーム

- ・肩コリ、腰痛、便秘解消
- ・顔のツボ

② **2月10日（木）**

10：00～11：30

町民センタープレイルーム

- ・自律神経を整える
- ・股関節と膝、メタボ解消

夜の部

① **2月1日（火）**

19：00～20：30

町民センタープレイルーム

- ・肩コリ、腰痛、便秘解消
- ・顔のツボ

② **2月8日（火）**

19：00～20：30

町民センタープレイルーム

- ・自律神経を整える
- ・股関節と膝、メタボ解消

※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

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・ヨガAA級公認運動指導士

◎ 定員：朝・夜各10名（先着順）

◎ 対象：一般成人

◎ 参加料：200円/人

◎ 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：下記申込書に参加料を添えて町民センターまで ☎47-2106

主催：新冠町教育委員会

**1/31
（月）
締切**

ヨガ&ピラティス教室参加申込書

事務局記入（No. ）

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】		