

# 水曜日に新しく 健康教室を開催！

【エンジョイヨガ】

9:45~10:45



ヨガに苦手意識をもっている方でも気軽に楽しめるプログラムです。背骨をしっかり全方向に動かすことで、血流、リンパ、気の流れを促進して、からだも気分もスッキリ！**使用備品：マット**

【ぐるぐるストレッチ】

11:00~12:00

普段、凝り固まりやすくなっている身体をゆっくりほぐします。肩関節、股関節を中心にしっかり動かし、日常生活では運動量が足りない部分を補っていきましょう！**使用備品：マット**



**参加費：670円 定員12名**

**当日、開始30分前から  
受付いたします。**