

H30年度～呼吸と姿勢を整える!～【春期】

体幹リセット☆ストレッチ



体幹リセットとは、・・・日常生活の家事や仕事、動きのクセなどによる“身体の歪み”を、骨盤ストレッチや呼吸エクササイズによって、元のあるべき姿に戻していくこと。
慢性的な腰痛・肩こりなど体の不調にお悩みの方にオススメです!!

日程 4月15日～9月9日
月2回 **日曜日**

時間 10:45～11:45

4月15・22日/5月13日・27日/6月10・24日/7月8・22日/8月5・19日/9月2・9日

●歪み改善『骨盤ストレッチ』

★(一人一人の歪みに合ったストレッチ)

●ヨガ・ピラティス『呼吸エクササイズ』

★(ぼっこりお腹や冷え、代謝アップに効果あり)

●自宅で簡単『セルフマッサージ』

★(フットケアや気になる部位のマッサージ方法)



講師:岡島友古

講師 岡島友古 (コアコンディショニングBasicライセンス・ウエーブストレッチBasicライセンス)
ルーシーダットン<タイ式ヨガ>インストラクター)

受講料 10,000円 (全12回) **定員** 15人

締切 3月28日(水) 必着 託児 有り (満2歳～就学前迄・無料)

申込方法 ホームページから、又は往復ハガキ、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無(お子様のお名前・年月齢)を記入し、下記までお申し込みください。
尚、直接窓口にお越しの場合は、官製ハガキ1枚(62円)を持参ください。

問い合わせ 太宰府市男女共同参画推進センタールミナス ☎092-925-5404
〒818-0102 太宰府市白川2番2号 <http://dazaifu-ruminas.jp/>