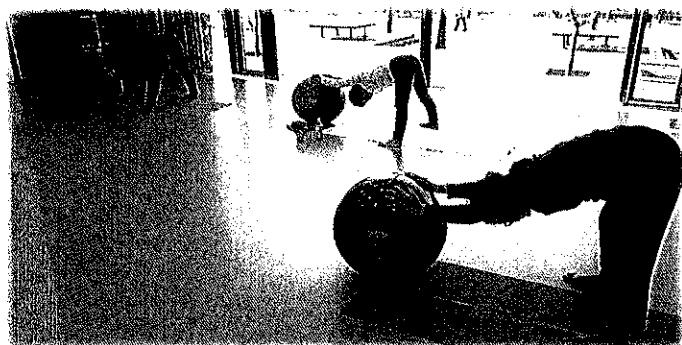


# 中高年クラス いつからでも始められます 軽体操&ストレッチ



お一人様もお友達同士でも  
気軽に参加してくださいね  
男性参加も可能  
ご夫婦で参加も大歓迎です

岐阜市メディアコスモス おどるスタジオ

7/30 (木) PM12:30~13:30

内容 バランスボール用いて椅子に腰掛けるように座り 手足を動かし体幹鍛える

軽く息を上げる有酸素運動

リラクゼーション&全身を隅々まで伸ばすストレッチをリラックス効果のある音楽に合わせて行います。肩腰や背骨を動かし、腰痛・肩凝り解消カラダを芯から温めます。

何か運動したい方、久しぶりに運動される方にもオススメ  
優しい運動強度から始めたい方におススメ!

【レッスン料金】 お一人様 1,500円 おつりのないようお願いします

【持ち物】

- ・動きやすい格好
- ・汗ふきタオル
- ・水分補給飲み物
- ・ヨガマット (またはバスタオル)

レッスンは裸足で行います

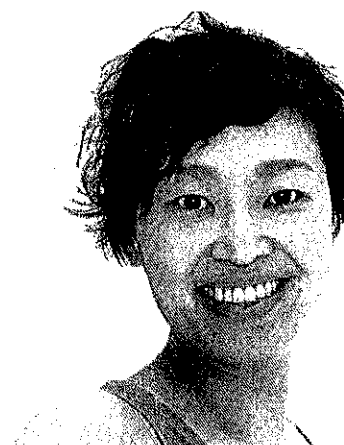
当日の朝 ご自宅で検温測定を済ませてからご来場下さいませ

【定員】 少人数制 8名様

ご予約はこちら ↓電話またはメール

電話 090-2774-3607 (藤田)

[uchimika8739@gmail.com](mailto:uchimika8739@gmail.com)



一般社団法人体カメンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター ミカ (藤田美香)