



あなたを変える

シャキーンと美姿勢

「姿勢が変われば身体が変わる

身体が変われば心も変わる」



開催期間 2023年10月～2024年3月

日時 Aグループ 4回/月 第1・第3 木曜日、第2・第4 金曜日 10:00～11:15

Bグループ 4回/月 木曜日 13:15～14:30

※都合により変更になる場合があります。 ※振替可能。

内容

- ♪ 筋膜リリース (縮んだ筋肉を伸ばそう) ♪ ボクササイズ
- ♪ ストレッチ (身体の柔軟性を上げよう) (ストレス発散)
- ♪ リズムde貯筋 (リズムで筋肉を鍛えよう)
- ♪ 栄養ワンポイント (身体に入る食品について知ろう)
- ♪ ヨガトシ (深呼吸、しなやかな筋肉を維持しようetc)

場所 吉浜ふれあいプラザ 2階

費用 6,000円(6ヶ月分)

または 3,500円(10枚つづり)

持ち物 タオル、水分、硬式テニスボール

ヨガマットまたはバスタオル

募集 随時

モニター実績 (〇〇)

- ・マイナス 5.0kg
- ・肩こり緩和
- ・腰痛緩和
- ・ストレス緩和

*個人の感想です

下記の所定事項を記入し、吉浜ふれあいプラザ内、吉浜まちづくり協議会事務局まで直接持参または、下記メールアドレスに送信してください。

高浜市屋敷町2-3-15

吉浜ふれあいプラザ内

*個人情報に関しては、本行事以外には使用しません。

mail: yh-machikyo@katch.ne.jp

TEL・FAX 0566-52-1101

「2023 後期シャキーンと美姿勢」参加申込書

ふりがな		
氏名		自宅住所
連絡先 (携帯)		連絡先(電話)
メールアドレス(よく見るアドレス)		