

健康的な美しさを取り戻し、もっと自分を好きになる！

からだリメイク！ からだバー講座

からだバー（木製の器具）を使って、
のばす、ほぐす、鍛えるなどのエクササイズ！
調気法（呼吸法）やスローエアロビクスを行います！

運動が苦手な方も楽しく参加できます

開講日 10月8日（水）、10月22日（水）
(全4回) 11月5日（水）、11月19日（水）

時 間 午後7時～午後8時30分

場 所 横島町公民館 和室

講 師 徳山いつ子 先生

参加費 1回300円 定 員 15名

準備物 水分、タオル、運動できる服装、
筆記用具、ヨガマット（お持ちの方）