

講師

徳山いつ子先生



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

開催日・時間 午後7時30分～午後9時 【全6回】

9月11日(金)	9月25日(金)	10月9日(金)
10月23日(金)	11月13日(金)	11月27日(金)

場 所 横島町公民館 和室

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）

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

お問い合わせ 横島町公民館 TEL:84-2122