

1 コマ目

運動で心も体も元気になろう！

「かんたん体操」

講師：小川春奈

対象：5歳～成人 定員：12名程度

誰でもできる簡単な体操をしていきます。

日頃、運動不足を感じている方、
少しずつ運動を始めていきたいけど、
何からやったらいいかわからない方。

運動初心者大歓迎です！

2 コマ目

みんなで楽しもう！

「誰でもダンス」

講師：小川春奈

対象：5歳～成人 定員：12名程度

音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？
お子さまから、大人までみんなで楽しみましょう！

どこかで聞いたことのある曲で踊るので、

ダンス初めてでも楽しめます！

みんな一緒に let 's dancing!!

3 コマ目

「ゆったりヨガ」

講師：K I Y O M I

対象：5歳～成人 定員：12名程度

お子さんから大人まで

身体をほぐす優しいヨガです。

呼吸を整え瞑想してリラックス！

身体を伸ばすと姿勢がよくなり

身長も伸びるかも？！

4 コマ目

「スッキリヨガ」

講師：K I Y O M I

対象：5～成人 定員：12名程度

お子さんでもできるポーズをとりながら

筋力アップを目指し

体幹を強化していきます。

しなやかで柔軟な体になってスッキリしましょう！