

講座：美姿勢エクササイズ 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間：11:30-12:30
場所：和室会議室1・2

楽しく、ちょっと頑張る！習慣やクセなどで、崩れてしまう姿勢を整えて、運動効果をアップさせる“美しい姿勢”を作りましょう！美しい姿勢で体と心を整えるエクササイズです

開講日程（水）

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座を担当します 木下 ひとみ です。

日常生活での様々な不調は、姿勢が崩れることで起きていることも多く、肩こり、首こり、頭痛、腹痛、むくみ、肥満、呼吸が浅くなるなど、数えきれないほどの不調に関わります。逆に言えば姿勢が改善することで、改善していく症状も多いです。

ライフスタイルや筋バランスの崩れから起こる「不良姿勢」を改善していきましょう。

姿勢の改善、バランス感覚を身につけたい方にオススメです



ヨガインストラクター
すこやかエクササイズ担当

講師：木下 ひとみ



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

