

～健康・美容・気持ちのリラックスのために～

ゆる体操初級講座

柔らかい動きで体をゆるめほぐしていく体操です。体のコリやゆがみがとれ、健康回復、ダイエット効果もあります。簡単・軽度で安全な運動なので、誰でもできます。笑いが広がる楽しい体操で運動不足を解消しませんか？脳と体の疲れをとって、体も心も健康になりましょう。

日本ゆる協会公認・ゆる体操正指導員初級 1st Grade

講師・山本 幸代

開催日・第2・第4 火曜日

時間・14時～15時

場所・富田林市市民会館 2階展示室

定員・先着20名

持ち物・動きやすい服装、靴下、飲み物、
ヨガマットもしくは、バスタオル

参加費・各600円 ☆10/13 初開催日限定参加費300円！

参加費は当日1階事務室にてお支払いをお願いします。

問合せ・主催・富田林市市民会館(レインボーホール) 0721-25-1117



yuru yuru



体をゆるめると、心もゆるむ…

立ちゆる・椅子ゆる・寝ゆる・歌ゆる、で癒されませんか？

講座申込書

～健康・美容・気持ちのリラックスのために～

ゆる体操初級講座

氏名

電話番号

マル

下記、希望参加日に○をお願いします。

2020年開催日(第2・第4 火曜日)

10/13 10/27

11/10 11/24

12/8 12/22

申込書を1階事務室までご提出ください。