

ゆる体操教室

H28年度

参加者募集！

ゆる体操は続けることで効果を発揮します。

誰にでも簡単で楽しく出来る体操法で、武術・ヨガ・気功法・呼吸法・ストレッチなどの特徴をふくんでいます。

ゆる体操により基礎代謝や身体能力を高め、からだのコリやこわばりのほぐし、運動不足解消、ゆがみの矯正、ダイエット、疲労回復、リラクゼーションのような効果をもたらし、美しく、若々しくなることができます。

講師

ゆる体操指導士

周防大島町ゆるクラブ会長 川岡 善三氏

ゆったり！



日時 毎月 第3日曜日（8月はお休み） 14時～15時30分
場所 下松市駅南市民交流センター きらぼし館 きらぼしホール
持参する物 バスタオル又はマット、運動出来る服装
（運動靴は不要です）

参加費無料！

⑧ ゆる体操教室に参加されるお客様にお願い…
ご自身の体調に合わせて無理ないように行って下さい。

【問合せ先】 下松市駅南市民交流センター
きらぼし館

下松市大字西豊井 1247 番地
0833-48-6080 まで
（月曜日休館）

★ 当館専用の駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用下さい。

ゆる体操日程表

H28. 4月17日（日）
5月15日（日）
6月19日（日）
7月17日（日）

★ 8月はお休みします

9月18日（日）
10月16日（日）
11月20日（日）
12月18日（日）

H29. 1月15日（日）
2月19日（日）
3月19日（日）