

健康運動指導士 木村圭子・竹内里恵先生による

# ゆったりヨガ&健康体操

## ☆ゆったりヨガ教室

毎週木曜日 時間：10時～11時 料金：1回 500円  
ヨガのポーズを通して体の調子を整えていきましょう。  
体の硬い方、初心者の方も大丈夫です。

## ☆健康体操教室（健康体操教室は週に2回開催しています）

毎週木曜日 時間：11時～12時 料金：1回 500円  
毎週火曜日 時間：10時～11時 料金：1回 500円  
イスを使って無理なく体を動かしましょう。  
筋力、柔軟性を高め関節を元気にする体操です。

どちらも予約は必要ありません。初回は無料で体験出来ます！

両講座あるいはどちらか1講座でもOKです！直接お越しください。

運動できる服装（運動靴） タオル・飲み物を持参して下さい。

たくさんのご参加をお待ちしております。

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

電話：0833-48-6080（月曜日休館）



主催：下松いきいき健康会

共催：下松市駅南市民交流センターきらぼし館

\*当館専用の駐車場はございませんのでご了承願います。