

機能改善ヨガ

～ヨガで身体の不調を改善し本来の機能を取り戻しましょう～

まずはヨガの呼吸法を習得し、機能改善体操で身体をほぐしてから、腰痛や膝痛がある方でも無理なく心地よくヨガのポーズを楽しむことで、身体の不調を取り除きましょう！

日 時	平成25年11月30日（土） 午後2時から午後3時30分まで
場 所	バイコム総合体育館 地下1階研修室
対 象	中学生以上
定 員	50人 先着順 ※要予約
内 容	講話・実技
講 師	橘 千鶴先生（NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会）
持 ち 物	運動できる服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル
受付開始	平成25年11月12日（火）午前9時から
受付方法	ヘルスエリア事務室窓口でお申込みください。（電話受付可）



《お問合せ》

バイコム総合体育館（尼崎市記念公園） 地下1階 ヘルスエリア事務室
（公財）尼崎市スポーツ振興事業団 ☎（06）6481-0201
（月曜休館日）

