

## 服装等について

- ・服装は、運動に適したもの（なるべく伸縮性のあるもの）を着用してください。
- ・使用後のマットの汗を拭くためのタオルを持参してください。

## 指導内容 木曜日（9：15～10：15の部）（10：30～11：30の部）

全身を無理なく解して血行と気の巡りを良くします。

楽しく気持ちよく体を動かして心身共にリフレッシュします。

しなやかな筋肉をつけてシェイプアップ！

月 日	内 容
第1回 9月 7日	「凝り・むくみ解消」プログラム
第2回 9月14日	「骨盤調整」プログラム
第3回 9月21日	「体幹強化」プログラム
第4回 9月28日	「下半身 引き締め」プログラム
第5回 10月 5日	「アンチエイジング」プログラム
第6回 10月19日	「デトックス」プログラム
第 回 ( 月 日)	

※上記内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

## 講師

NPO法人 健康支援エクササイズ協会

小松 理江子

太田 千絵

