

# 中村スポーツセンター主催 ブラッシュアップ講座のご案内

## 9/25 【姿勢と呼吸エクササイズ】

私達が自然に行っている『呼吸』、意識や仕方一つで身体の不調緩和、精神安定、老化防止、ダイエットなど嬉しい効果が盛り沢山。 『呼吸と姿勢』を見直してみませんか？

★日時；9月25日（月）10時～12時

★講師；宮下美幸先生（ヨガインストラクター）

★参加費；500円

★持ち物；お茶、筆記用具、運動ができる動きやすい服装

## 10/23 【Halloween 黒猫チャーム作り】

ハロウィンにぴったり、スワロフスキーの可愛い黒猫のチャーム。使っても楽しい、プレゼントにもうれしいHalloween小物です。

★日時；10月23日（月）10時～12時（仕上がり次第解散）

★講師；靱山由紀子先生（日本グルーデコ協会、M-Style Ribbon Class®認定講師）

★参加費；500円+材料費700円

★持物；持ち帰り用の箱か袋。必要な方は拡大鏡



申込・お問合せは中村スポーツセンター施設窓口までお電話ください。

TEL052-413-8021

名古屋市中村区中村町待屋 43-1