

姿勢改善エクササイズ

～呼吸から始める、心地よく動ける体づくり～



講師：中島 愛 氏（姿勢改善トレーナー）

みなさんは、普段どのような呼吸をしていますか。浅い、深い？

生まれた瞬間から当たり前に行っている、呼吸。しかし、呼吸は代謝にも・自律神経にも・姿勢の安定にも関わる大切な仕組みです！

呼吸の機能を活性化し、心地いい体づくりをしましょう。

激しい運動はございませんので、お気軽にご参加ください。

申込

8/15(土)より申込開始

カウンターまたはお電話で

定員

10名

持ち物

動きやすい服装・水分

9月15日

(火)

場所：多目的室

10:30-11:30