

# ゆるゆる ヨガ

～心と身体の健康～

初心者向け

人生100年時代

呼吸と連動して身体を動かすことによって、普段意識しない身体の部分を鍛えることができ、不調やしなやかな身体をつくる事が出来る。身体に負担をかけて鍛える運動と違い、抑制しながら筋肉を使うエクササイズは年齢や健康状態に関わらず、誰にでも無理なく安全に行うことができます。

こんな方におススメ

男性也大歓迎

## 日時・場所

ピラティス・ヨガスタジオ～yutori～

講師：インストラクター 三好藍華氏

日時：令和4年11月23日(水)

10:00～11:00

場所：井川支所内 井川公民館 3階和室

受講料：無料

定員：8名(先着順)

準備物：飲み物・タオル・動きやすい服装

\*お問い合わせ・ご予約に関しては下記☎にお問い合わせ下さい。

☆インストラクター 三好 藍華

経歴：東みよし町加茂でスタジオyutoriを運営。ピラティスとヨガを基に姿勢や身体の不調の改善を行っている。運動が苦手な方や身体が硬くても大丈夫です。お気軽にご参加お待ちしております。

お問い合わせ・  
ご予約

井川公民館

☎0883-78-5010

## 自律神経の乱れ

- ・不眠
- ・便秘
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・めまい
- ・ほてり
- ・疲れがとれない

