

講座番号

79

講座名

ゆる体操

日時 4/13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22(木)
10:00~11:30

場所 南部公民館 作法室

回数 10回

定員

10名

講師名

小林志げ代

- ・子どもから大人まで年齢性別問わずでき、いつでもどこでも手軽に簡単に体をゆるめられるのがゆる体操です。
 - ・1日3分~5分間「黄金の寝ゆる体操」を行うだけで、体が軽くなるのが分かります。
- そしてなんととっても重要なのが気持ちのいいこと、体の内側からじんわり温まりとろけるような不思議なリラックス感覚が味わえます。

・ゆる体操の5大効果

1. コリをとる
2. 若返り効果
3. ダイエット効果
4. ココロ美人効果
5. 美肌効果



体操嫌いの人も続けています。
誰でも手軽にでき声を出しながら
リラックス状態でできますよ。

プロフィール

NPO法人日本ゆる協会公認準指導員
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

0円

持ち物

- ・ヨガマット又はバスタオル
- ・タオル
- ・飲み物