

主催：鎌倉市笛田公園 指定管理者 三菱電機ライフサービス(株)

疲れすっきり！ヨガ教室

夏の暑さももう目前。

疲れた身体をケアするヨガの基本を学びましょう。

呼吸法やインナーマッスルを意識しながら運動を行ったことがありますか？正しい呼吸をしながらインナーマッスルを効率的に動かすことでしなやかで健やかな身体を取り戻すことができます。姿勢のゆがみや疲れやすさ、肩こいなどを解消する効果も！

プロのインストラクターの指導のもとご自宅でもできるヨガの基本を是非ともご体験ください。

晴天の場合は、野球場の芝生の上で青空ヨガを行います！
(雨天の場合は公園管理事務所内会議室)

1. 開催日：2016年6月3日(金)

2. 開催時間：9:30～10:30

3. 開催場所：晴天→笛田公園野球場芝生

雨天→笛田公園管理事務所会議室

4. 募集人員：先着申込 20名

5. 講師 三菱電機ライフサービス(株) 健康運動指導士 吉川大喜

6. 申込方法：事前に管理事務所へお電話にてお申込み下さい。

TEL0467-32-0559

又は下記アドレスにご連絡ください。

Kojima.naoko@mdlife.co.jp

7. 参加費：500円(税・保険料込)

※ヨガマットはこちらで用意致します。

(ご家庭ではバスタオルなどでも代用可能です)

※動きやすい服装(伸縮するジャージ等)をご用意ください。(更衣室もございます)

※飲料をお持ちいただくことをお勧めします。

※初心者の方、ご高齢の方、お子様連れも大歓迎です。

●お問合せ先：笛田公園管理事務所

〒248-0027 鎌倉市笛田3-30-1 TEL:0467-32-0559

<http://www.fueda-park.com/>

※写真はイメージです

