

# からだ“美”バランス



三ツ沢野活キャラクター

さまざまなエクササイズを行い、  
からだのバランスを整えることを目指していきます。

## さまざまなエクササイズとは

ヨガ、エアロビクス、セルフ整体、筋肉トレーニング & マッサージ、内臓マッサージ、  
筋膜リリースなどの要素を取り入れます。

## 目指すものは

- 1) 正しい姿勢作り
- 2) 関節痛の軽減
- 3) 不良姿勢による痛みやけがの予防対策
- 4) 筋肉強化
- 5) ロコモ予防



MARIE(マリー)講師のご指導によって  
「さまざまなエクササイズ」を行い  
身体を整えていきます



## 日時

令和6年4月18・25日 5月16・23・30日

6月6・20・27日 7月4・18日

木曜日 10:00-10:50

## 対象

16歳以上の初心者

## 募集人員

20人

## 参加費

当日1回払い 600円

## 内容

初心者向けのヨガやエアロビクスなど各種エクササイズを  
取り入れ、身体を整える。

## 申込期間

3月19日(火)から

## 申込方法

インターネットにて

