



そえじま まさこ

講師：副島 斉子 先生

(ゆる体操正指導員中級 4th Grade)

# ゆる体操



ゆる体操は、身体をゆるゆるに緩める健康度の高い体操です。コリ固まった筋肉を緩めることで、全身の血行が良くなります。その他にも姿勢の改善、ダイエット、インナーマッスルのトレーニングにもなります。また、溜まった疲れをとってくれるので、心地よい状態になります。簡単で軽度な体操なので、どなたでも気軽にご参加いただけます。

## 日 程・・・(木曜日・全 20 回)

10/12・19・26	1/11・18・25
11/2・9・16・30	2/1・8・15・22・29
12/7・14・21	3/7・14

時 間・・・9：45～11：00

場 所・・・西ふれあいセンター 3階 和室

定 員・・・13名(抽選時 65歳以上優先)

受講料・・・12,600円

締 切・・・10月2日(月)必着