

佐分利公民館

ストレッチポールエクササイズ教室

◆日時:令和6年7月28日(日)

// 8月25日(日)

午前11時~12時

◆場所:ふるさと交流センター(佐分利公民館)講堂

◆講師:稲田 由佳子氏

◆定員:10名

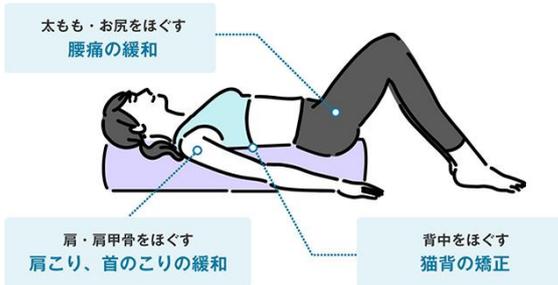
◆参加費:100円

◆持ち物:ヨガマット・ストレッチポール・タオル・飲み物

※ストレッチポールとヨガマットの貸し出し用あります。



ストレッチポールの使い方



ストレッチポール使用時の注意点や効果的なエクササイズ方法を学びましょう!

~ストレッチポールの効果~

日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、エクササイズすることで、身体の歪みを取り除き、姿勢が本来あるべき状態に戻る事で深い呼吸が可能になります。深い呼吸は自律神経の乱れを整える唯一の手段であり、脳をリラックスさせる効果もあると言われています。(効果には個人差があります。)

ストレッチポール教室参加申込書

地区	氏名	連絡先	ヨガマット
			有・無