

テニスボールでストレッチ！

太極舞でリフレッシュ！

筋膜リリース&太極舞

筋膜リリース：固まった筋膜をテニスボールを使ったストレッチでほぐします。

腰痛改善！肩こり改善に効果的です。

太極舞：太極拳の動きと呼吸法を取り入れ音楽に合わせて動きます。普段運動をされてない方や運動を始めてみたい方にぴったりのエクササイズです。



講師：岩谷みさお先生

日程：10月27日 11月10日
11月17日 12月1日
全4回（毎週土曜日）

時間：18:00:~18:50

会場：豊川コミセン 音楽練習室

参加費：900円（4回分で900円です）

定員：20名

締切り：10月25日

※キャンセルは10月25日まで

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル

講師：岩谷みさお

主催：豊川コミュニティセンター 指定
管理者 NPO法人ワーカーズコープ



豊川コミセン
QRコード