日本のTOPフィットネスインストラクター来県！
～今回は、運動がちょっと苦手…とおっしゃる方への
スペシャルクラスを２つご紹介します～
かんたん・心地いい・**本当の**機能改善効果**を即感！**

５月２８日（金）

◆参加費　各1,000円　**◆定員**　各３０名
◆会場　道の駅長湯２Ｆ
※動きやすい服装と水分補給用の飲料水をご用意ください

10時～11時半　●身体に優しい機能改善ヨガ

身体の仕組みや機能を学びながら、ボールやタオル、イスを使って
ほぐし体操、安定化＆協調性体操を行います。
難しいと思っていたヨガのポーズ（アーサナ）がスルスルと心地よく
行えることで、さらに身体の機能性をアップします。
毎日の歯磨きのように、心と身体のマッサージのような機能改善ヨガを
体験してみましょう。

13時半～15時　●姿勢改善は軸作りから

ストレッチポールと小さなボールを使って、身体の歪みを解消し、
自然で無理のない、疲れない姿勢作りを目指します。
頭と背骨、骨盤の関係を理解しながら、簡単にできるエクササイズの
数々をご紹介します。
身体の軸（中心）を作ることで、
自分の身長が伸びる！身体が軽い！ゆとりを感じる動きが心地よい！
さまざまな反応に気づくはずです。
自分の身体は、自分で変えられるのです。

尾陰　由美子
（有）アクトスペース企画　代表取締役・NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長・パンジョクラブＩＺアドバイザー・スポーツフォーラムシーマックスアドバイザー・エイムアクアアドバイザー・アスリエアクアアドバイザー・全日本護身ビクス協会副会長、関西支部長・関西ウエルネス研究会（Ｗｅｌｌ－ｉｎｇ）実行委員・AVIA　プロモーションスタッフ・大塚製薬　フィットネスプロスタッフ・（社）日本エアロビックフィットネス協会代議員

２８-Ａ&Ｂクラス申込書

参加者氏名：　　　　よみがな：

年齢：　　　　運動歴：

連絡先（携帯）：　　　　所属：

何か一言：

※参加料は当日徴収させて頂きます。万が一参加できなくなった場合は 090-7532-7503(下田)までご連絡ください。

主催&申し込み先：NPO法人にこにこフィットネス協会　FAX　０９７-５４４－８４４４(後藤)