

女性のための 眠りにつなげるボディメンテナンス

貴女を「質の良い眠り」に誘う
おやすみ前のストレッチ。

女性のための、女性だけの、ナイトレッスン。

女性講師が丁寧に指導してくれる
少人数制クラスをご用意しました。



畳の部屋で行います

まず血行を良くして、本来のパワーを取り戻すために自分自身の体に向き合っていきます。体全体の筋肉のコリをほぐすことによって、脳内に集中していた血液を流し副交感神経に働きかけ、ゆったりとした呼吸と共に深い眠りに誘います。

【大竹先生からのメッセージ】

睡眠がしっかり取れないと、身体がダルく動かないだけではなく、免疫力も落ちます。「食事」「運動」「睡眠」の3つの柱が身体のバランスを作っていますから、睡眠をしっかりと取るようにしていきたいですね。

日時 平成29年 **10月 16・23・30日** 月曜日

午後6時40分～7時50分

場所 高洲コミュニティセンター 1階 大広間1

費用 **1回1,000円** (税込み・保険料含む)

(上記日程のうち、ご都合の良い日のみ、ご希望の回数分でお申し込みいただけます。)

持ち物 動きやすい服装、タオル(汗ふき用)、飲料水、
(お持ちの方は)ヨガマット <畳の部屋ですので室内シューズは要りません。>

対象 **18歳以上の女性**

講師 **大竹 真実** (おおたけ まみ)
千葉市教育委員会スポーツコーチャー
日本水泳連盟競泳コーチ
日本体育協会公認水泳指導員

定員
各回 **12名**

お申し込み・お問い合わせ

高洲コミュニティセンター
〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1
電話043(277)3000 FAX043(277)0507