

# 7/29(水)イベント開催

①楽しくリズムエクササイズ ②免疫活性のための楽しいヨガ



①楽しくリズムエクササイズ (講師：松下)

◆音楽に合わせて基本のステップを楽しみましょう(有酸素運動)

②免疫力活性のための楽しいヨガ(講師：松下)

- ◆心と身体のリフレッシュを目的として、やさしい動きでヨガを楽しめます。呼吸法にもチャレンジしてみましょう。
- ◆免疫学の権威・安保徹先生監修のもと、免疫と深いつながりを持つ自律神経のバランスを整えるサポートツールとして作成された音楽がBGMです♪

日時

2026年 7月29日 (水)

①10:25~10:55 ②11:10~12:20

会場 小平市民総合体育館 1Fスタジオ

定員 各20名

参加費 ①無料 ②1,000円

対象 15歳以上の方(中学生除く)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ(①のみ)

担当講師 松下由貴子

- ・全米ヨガアライアンスRYT200終了
- ・アーユルヴェーダ×ヨガ
- ・栄養学、アルマセラピスト

申込み  
方法

①、②共に予約不要

①開始時間までに1Fスタジオにご入室ください。

※教室開始10分前より、スタジオ入室可能

②当日券売機で参加料金1,000円分のチケットを購入し窓口までお持ちください。入金証明書をお渡しいたしますのでスタジオにいる指導員にお見せください

こだいらパークコネクトグループ

☎042-343-1611

〒187-0025 東京都小平市津田町1-1-1

小平市民総合体育館