

## < サンライフ藤枝 単発講座ご案内 >

# 1Day レッスン!! 誰でも気軽に受講できます!!

### << ゆったり シニアヨガ >>

【受講料】¥700

11月9日(水) 10:30~11:45

【講師】IBMA ヨガインストラクター 日比 志麻



ゆっくりと身体をほぐし、柔軟性を高め日常生活に必要な筋肉をきたえます。また、生活習慣病の予防健康増進をサポート。ヨガが初めての方も、大歓迎!!

【定員】25名

【持ち物】ヨガマット、フェイスタオル、水筒 ※動きやすい服装

### << クリスマスのタペストリーを作ろう >> 【受講料】¥3,000(材料費¥2,000 込)

12月10日(土) 13:30~15:45

【講師】平野 早苗



※写真はイメージです

パッチワークキットを使って作成します。(サイズ 縦40cm×横30cm) パッチワーク初心者の方も大歓迎。小学校4年生以上 受講できます。

【定員】30名

【持ち物】縫い針、はさみ、布用ボンド、他(詳細はお問合せ下さい)

### << 週末 からだメンテナンス講座part1(筋膜ほぐし&ストレッチ) >> 【受講料】¥1,000

12月17日(土) 13:30~15:00

【講師】ウェーブリングストレッチインストラクター 小泉 茂美



ウェーブリングを使用して、硬くなった筋膜をリリースしていきます。頭から足裏までトータルコンディショニング!!日々の疲れを取り除きましょう。

【定員】15名

【持ち物】ヨガマット、タオル、水筒 ※動きやすい服装

老廃物のデトックスに  
「藤枝の水」  
1本プレゼント!!



### << シェイプボディ >>

【受講料】¥700

1月6日(金) 10:00~11:15

【講師】JWI 認定エアロビクスインストラクター 越智 愛紗美



アップテンポの音楽に合わせて 楽しくエアロビクス(有酸素運動)を行います。脂肪燃焼、心肺機能向上、リフレッシュ、発汗によるデトックス効果が期待できます

【定員】30名

【持ち物】ヨガマット、上靴、タオル、水筒 ※動きやすい服装

## ◆◆◆◆◆ 申込方法 ◆◆◆◆◆

所定の申込用紙 又は ☎054-644-3012

〒426-0033 藤枝市小石川町4-1-11

開館日時 火曜日~日曜日 午前9時~午後9時

(休館日毎週 月曜日 ※祝日に当る場合も休館です)

◆◆◆◆◆ 勤労者福祉センター サンライフ藤枝 ◆◆◆◆◆