

林真理子さんヨガ体操

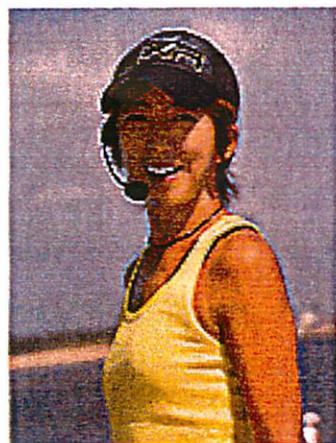


第2回 土曜講習会



ヨガで姿勢矯正、美しいウォーキング、滑舌よく正しい発声

肥満防止！引き締め＆リラクゼーションの効果大！
誰でも気持ちよく行えるリフレッシュヨガ。
親子でシェイプアップ！
ぜひご家族やお友達もお誘いください。



講師：林 真理子

(健康体操マイペース主宰、梅光女学院高等学校卒)

指導歴20年 健康運動指導士、介護予防運動トレーナー、

ヨガ講師、ダンベル健康体操指導士

ホームページ 林 真理子ビーチヨガ

URL：<http://www.jbeach.jp/beachyoga/mypace/index.html>

2016年9月17日(土) 11時～12時

会場 梅光学院中学校・高等学校 体育館(下関市丸山町2-9-1)

参加費 500円(保険代含む) 在学生無料(中学・高校)

持ち物 飲み物、バスタオルまたはお持ちの方はヨガマット

申込先 健康体操マイペース事務局

TEL：090-2725-1958(林) FAX：03-3829-9411



梅光学院中学校・高等学校

〒750-0019 下関市丸山町2-9-1 TEL 083-227-1200