



カラダもココロもいふれっしゅ！！

フィットネス講座

カラダ、動かしていますか？ ココロの声、聴きすぎていませんか？
ヒトは、アタマばかり使っていると、かえって疲れるのだそうです
(@_@)

ときにはアタマを空っぽにしてカラダを動かし、カラダもココロも
解放してみませんか(/・ω・)/

この講座では、音楽に合わせて楽しくカラダを動かしたり、カラダ
をほぐすストレッチを行います。

いざ、りふれっしゅ！！

日 時：毎月のスケジュールで確認してください♪

場 所：ミュージック昭和ダンススタジオ（住所：山形市東原町 4-19-10）

持ち物：室内で履くシューズ・タオル・飲み物

服 装：動きやすい服＋マスク着用をおねがいします。

内 容：ストレッチ、音楽に合わせた運動（講師：片桐幸子先生）

※参加希望の方はスタッフまで声をかけてくださいね☆