



入会金・会費不要!

春の公開講座

6人のスペシャリストが指導!

からだいきいき講座

～エクササイズと美容・歌のいいとこどり♪～

各ジャンルで活躍する6人の講師を招き、エクササイズや美容・歌のレッスンを実施するスペシャル講座

<日程・テーマ・講師>

- 4月8日 ～体スッキリ 若々しく～
姿勢・身体の不調改善!ピラティス

□ピラティススタジオ MOMO 主宰 百瀬 和子



- 5月13日 **太極拳で免疫力アップ**
三調(調心・調身・調息)を整える

□神戸太極拳協会理事長 上り浜 誠一



- 6月10日 ～夏バテ・冷え防止!～
めん棒で夏の不調を改善

□ホロス・ゾーンセラピースクール公認講師 三上 知子



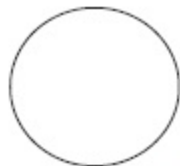
- 7月8日 **歌う身体作り 体幹発声トレーニング**

□声楽家 安藝 榮子



- 7月29日 **コグニサイズ(仮)**

□●●●● ●●●●



- 9月9日 **どこでも誰とでも**
～簡単セルフケア・指ヨガ～

□龍村式指ヨガマスターインストラクター 神園 愛子



【日 時】 いずれも指定土曜10:00～11:30

【参加費】 全6回12,000円

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水