

あなたの姿勢は大丈夫？

骨格を整えて体をリメイク！

～エクササイズでなりたい姿へ～



参加費無料

普段の座っている姿勢や寝ている姿勢、
子どもを抱っこしているときの姿勢、、、

自分の知らない間に、猫背や反り腰などになっています。

ストレッチや筋力トレーニングなどインナーマッスルを強化して美しい姿勢を保ちましょう。



託児もあります。

小さなお子さんがいても安心！

(人数に制限があります。

託児希望の方は申込時にお知らせください。)



日時： 日には裏面の年間予定をご覧ください。
10:00～11:00
(受付は9時45分より開始します)

会場： やすらぎ苑

持ち物： 動きやすい服装・タオル・飲み物・
ヨガマットもしくはバスタオル

定員： 20名 (事前に申し込みが必要です)

※定員に達した場合、キャンセルさせていただく場合がございます。

講師紹介

高見 優貴（たかみ ゆき）先生

保有資格

加圧インストラクター/BESJマットピラティスインストラクター
マスターストレッチインストラクター/美脚師®/Re:styleインストラクター
Baii spaセラピスト/ダイエットアドバイザー

骨格を整え、美脚・美姿勢習慣を身につけていくことで、健康美を作り上げる体験を一人でも多くの方にさせていただけたらと思っています。



教室について

途中回からでも
参加できます。

- ・健康教室は、毎月1回行います。
- ★申し込みは各開催日の1か月前から開催日前日まで受付します。
- ・教室当日は、受付で体温・体調確認をさせていただきます。
- ・会場内ではマスクの着用をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況等により内容や日程の変更、中止・延期となる場合があります。（その場合は、広報やホームページ等でお知らせします）

第1回	5月24日(火)	第7回	11月2日(水)
第2回	6月20日(月)	第8回	11月30日(水)
第3回	7月20日(水)	第9回	12月20日(火)
第4回	8月8日(月)	第10回	1月24日(火)
第5回	9月22日(木)	第11回	2月15日(水)
第6回	10月18日(火)	第12回	3月15日(水)

申し込み・問い合わせ先

岐南町役場 健康推進課

TEL：058-247-1321