



## 肩こり・腰痛などを自分で整える

### イーボディー教室のご案内

#### 【イーボディー教室とは】

簡単な体操をしながら自分自身で体を整えていく教室となります。

呼吸のリズム・動きのリズムは人それぞれ自分のリズムがあります。なのでこのイーボディー教室では

- ・上手く出来なくても大丈夫です
- ・人についていなくても大丈夫です

安心して自分のペースで行える教室です！

#### 【どんな事をするの？】

- ① 今の自分の体調や体の調子を自身で感じます。
- ② 少し空気の抜けた小さなボールを使い体を緩めたり、簡単に優しいストレッチをしながら体のバランスを整えていきます。
- ③ 1つの体操が終わる度に運動前と後の体の違いを感じます。
- ④ 簡単な自体重トレーニングを行い、動きやすい体づくりをします。

※無理をして、頑張る必要はありません。全てマイペースで行える内容です。

#### 【教室に必要な物は？】

- ・ヨガマット（無い場合は、大きめのバスタオル）
- ・フィットネス用の柔らかいボール1,399円 当日販売可能（初回に限りレンタル可能です。レンタル料/100円）
- ・運動のしやすいウェアー ・水分補給のお水



#### 【教室参加費】

- ① 1回参加 /1,100円
  - ② 5回チケット/4,400円（1回が880円）
  - ③ 10回チケット/8,800円（無料チケット1枚プレゼント）
- チケットは有効期限があります。5回/6か月間・10回/1年

#### 【詳細】

開催日時：第2・4 木曜日 10:30~11:30（60分）

【会場】愛知県豊田市西部コミュニティーセンター（学習室）※駐車場あり

愛知県豊田市本新町7丁目48番地6（豊田ほっとかん敷地内）

#### お申込み方法



Webはコチラ



公式ラインはコチラ

