

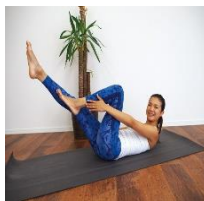
## ヨガピレッチと一緒に身体を動かしませんか？

【ヨガピレッチとは？】

ヨガピレッチとは



ヨガ



ピラティス



ストレッチ

「それぞれの要素を合わせ持った運動」の事、と言っても気負いしないで！！

今回は運動が苦手な方や長いことスポーツとは縁のない生活をされていた方でもできるプログラムとなっています。  
この100年位で私たちの日常生活は飛躍的に便利・快適になりました。でもその裏で身体を動かす機会が減り、寿命は延びているにも関わらず「健康寿命」は下がってきています。素敵な人生を謳歌するためにも今日から簡単な運動を日常に取り入れてみませんか？  
たたみ一畳のスペースさえあれば自宅でもできる、簡単な身体の動かし方をご紹介します。

日時 6月16日(木) 11:15～12:30

場所 すみまめカフェ  
東京都墨田区京島3-39-8 (キラキラ橘商店街)  
京成曳舟駅[A3]から徒歩約8分

料金 1000円 (3人以上でお申込の方は1人800円)

ご用意 動きやすい服装・お水・フェイスタオル

頂くもの 注：着替える場所は簡易スペースとなります。

予約方法 ①yogapire@gmail.com

上記のアドレスに

件名：すみまめカフェとご明記の上、本文にお名前、電話番号、アドレスをご明記の上お申し込みください。

(複数でお越しのお客様は、代表の方が人数を含め、ご連絡いただければ大丈夫です)

②すみまめカフェ店頭にて

すみまめスタッフにお名前、電話番号、参加人数を伝えてください。

★インストラクターは、ヨガ指導歴10年のカヨコ、ピラティス指導歴1年のヨシカ、二人の姉妹が進めていきます。皆さんと楽しい時間を過ごせるのを楽しみにしています♪