

# みんなの学校「体育の時間」with teacher!

## ① 『ジャイロキネシス<sup>®</sup>』

2015年 6月24日(水)

14時～15時30分 (受付13時30分)



### ジャイロキネシスとは

椅子に座ってゆっくりとした呼吸とともに

全身を動かしていきます。

自分のペースで身体のさまざまな好転を

楽しんでもらえるエクササイズです。

「腰痛・肩こりの緩和」「新陳代謝の向上」「姿勢改善」

「冷え症の緩和」「ストレス発散」「痩せる」など

さまざまな効果が期待できます。

「Studio awake」所属 佐々木遼子先生に指導をお願いしております。

【定員】約10名

【対象】65歳くらいまでの健康な女性(未就学児不可)

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

11:00～19:00(休校日 火曜日)

