



枚方市PTA協議会 母親情報交換委員会主催



秋フェスタ'17

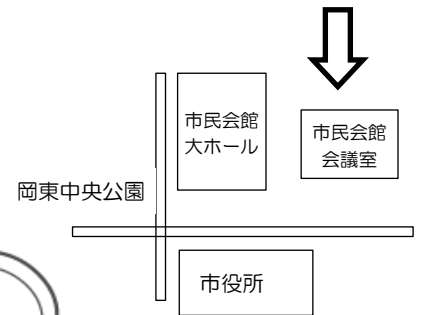
※ 日時： 11月14日(火)

I部 10:00~11:30 (受付 9:45~) リラックスヨガ
II部 12:30~14:00 (受付 12:15~) おとなの姿勢教室

参加費無料!

※ 場所： 枚方市市民会館 3階 第3会議室

※駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関でお越しください。



☘ リラックスヨガ ☘

講師： 岩附理紗 (いわつきりさ) 先生

ヨガ、ピラティス、リンパセラピストなどの資格をお持ちで、フリーインストラクターとしてご活躍中！
気になる部分を引き締めつつ、リラックスヨガを体験できます。

持ち物： ヨガマット (バスタオルでも可)
汗拭きタオル、飲み物

初めての方も安心して参加いただけます。



☆更衣室あります!

☆幼児保育あります!

☘ おとなの姿勢教室 ☘

講師： 朝長明日香 (ともながあすか) 先生
KCS センター枚方院院長 (姿勢科学士)

~自分の姿勢、気になりますか?~

猫背や歪みをチェックしながら、姿勢改善体操をして美しい立ち姿に♡
子どもの姿勢チェックの仕方でも教えてもらえます。

※姿勢チェックをするので、動きやすい服装でお越しください。