

# 心身ともにリフレツシユを

## 林さんがヨガ体操教室

心身ともにリフレツシユし健康増進につなげようと、林真理子のヨガ健康体操（石垣島マイペース主催）が15日夕、石垣市総合体育館武道場であり、初級向けの1部、中級・上

級向けの2部合わせて50人が受講した。



ゴムバンドを利用した体操など学ぶ、受講生たち＝15日夕、市総合体育館武道場

講師は、健康運動指導士で、健康体操マイペース主宰の林真理子さんが務めた。石垣市での健康体操は今回で8回目になるという。

自分の体調や体力に合わせた健康体操ヨガを全国各地で開催している林さんは柔軟な身体づくりと呼吸法を教えた。

林さんは「毎日楽しく過ごすために健康体操ヨガを続けてほしい」と呼び掛けた。「運動不足」、「体が硬い」などの動機で参加した受講生は林さんの指導を受けながら、ゴムバンドを利用した体操や股関節を中心にした肩、腰などの屈伸運動を学んだ。