

八重山諸島の皆さん 健康体操ヨガ教室を作いませんか

2013・春号

年4回：林 真理子と楽しくヨガを体験！ 毎日の生活習慣にヨガを取り入れ、健康づくりをしましょう。
会場設定して頂ければ東京から石垣へ飛んで来ます。



【指導内容】

- ☆介護予防運動（認知予防・転倒予防）
- ☆肥満・生活習慣病の予防改善
- ☆リラックス楽々ヨガ
- ☆シルバー体操
- ☆地域交流のレクリエーション体操
…などご要望に合わせた
安全で効果的なプログラムを行います。

- 公民館・集落センター・学校体育館・ビーチ等、どちらでも参ります。
- 会場は床・イス・畳など何でもOK!
- 子供たち～中高年～シルバーまでどなたでも安心な内容です。



- ☆ 参加費は、要相談
- ☆ 年齢男女問わず、どなたでもご参加下さい。

内容や時期につきましては、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 090-2725-1958 林 真理子



『健康体操マイペース主宰者』 林 真理子

- ◇健康運動指導士
- ◇介護予防運動トレーナー
- ◇ダンベル健康体操指導者
- ◇ビーチヨガ講師