

心身ともにリフレッシュを

林さんがヨガ体操教室

心身ともにリフレッシュを
心身ともにリフレッシュを
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

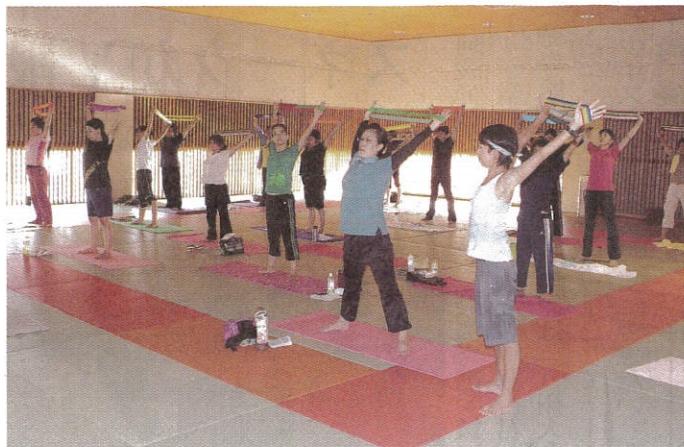
日夕、石垣市総合体育
館武道場であり、初級・
向けの1部、中級・上

級向けの2部合わせて
50人が受講した。

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
節を中心に肩、腰な
どの屈伸運動を学ん
だ。



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