



rainbow 通信 vol.36

平成29年 4月24日

新年度がスタートし、総合型クラブ天の架け橋～rainbow～も6年目を迎えました。参加者の皆さんの健康づくり・仲間とのふれあいつくりにささやかなお力添えができるようスタッフ一同頑張りますので、ご協力よろしくお願いいたします。

さて健康部会より第1回目の夜のチェアピクスが開催されました。多世代にわたり参加いただき総勢27名の方が長崎優子先生の指導の下、ストレッチポール～ひめトレ～を使用して気持ち良く体をほぐしたり、音楽に合わせて体幹を刺激する簡単な運動を楽しんだりしました。

骨盤を正しく保持することが姿勢を正すことにつながり、運動効果を上げる体験を丁寧に教えていただきました。興味のある方はぜひ一度、ご参加ください。お待ちしております。



参加者の感想

体が凄く軽くなり、肩が開くようになったので大満足でした。今回の夜のチェアピクスは、前回よりも多くの方が参加されていたのも、活気があり楽しかったです。先生の指導は本当に解りやすかったです。今回使用して貰ったひめトレの効果をもっと実感したいので、継続的に参加したいです。

【 Mさん 50代 女性 】

夜のチェアピクス

次回は5月26(金)

19:30～です。

参加費 非会員大人 1,000円

会員大人 500円

お申し込み / お問い合わせ

総合型クラブ天の架け橋～rainbow～事務局

〒626-0012 京都府宮津市字浜町 3000(宮津市民体育館内)

Tel&Fax 0772-22-2607