



rainbow 通信 vol.27

～第5回バドミントン広場選手権&からだすっきりヨガ教室～

平成 28 年 8 月 1 日 発行

第五回バドミントン広場選手権



7月10日(日)夏の陣。バドミントン広場選手権に32名が応戦しました。活みなぎるAコート、終始和やかDコート16通りのチームカラーで、コートを右へ左へ前へ後ろへと楽しみました。優勝したのは田茂井夫妻ペア。おめでとう！

そして選手の皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。
次回も優勝目指してスマッシュ！1本！！

優 勝	田茂井夫妻ペア
準優勝	松岡 & 奥野ペア
第 3 位	安田 & 糸井ペア
第 4 位	汐見夫妻ペア



からだすっきりヨガ教室

7月14日(木)今年度初のヨガ教室をみやづ屋にて開催、参加者19名で半分以上の方が初めてrainbowメニューに参加された方でした。今回はポーズ1つ1つの名前と意味や体のどの部位に効果を示すのかなど耳で聞いて意識することでよりいっそうすっきり感を感じられたのではないのでしょうか。今年はあと2回開催を予定しておりますのでおしらせ版やホームページでチェックしてください♪



みやづ屋さんの2階は畳の部屋でフローリングとは違って体の負担が軽く感じました。また、エアコンがきいていたので、暑い日でしたが気持ち良く運動できました。2回目の参加だったのですが、最初より少しきつかったのか、軽く筋肉痛になりましたが深い呼吸で自律神経を整えたり、ヨガのポーズの効用を説明しながら教えて頂き心身共に癒されました。出来れば週一でヨガをしたいと思いました。

お問合せは、rainbow 事務局

TEL/FAX 0772-22-2607



スポーツ振興くじ助成事業