

# ”疲れを溜めない” カラダ作り講座

—「調子がいい！」が当たり前—



Yukie Nakada

講師  
YUI FITNESS COMMUNITY  
中田 幸恵 先生



Saya Ichinose

さや 先生

体調がよく体の動きもスムーズ

首、肩のこりが激減しました

気持ちが明るく前向きになった

とても癒されました

ムリなく続けられる


※R7教室参加者の声



ネット申込はこちら

## コンディショニング（体調改善運動）の教室


さする等の動きで、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整えていきます。  
こり、冷え、むくみなどの不調が改善され、代謝が上がります。


 **日程** AまたはBいずれかのコース全2回


Aコース  
1回目 6 / 18  
2回目 7 / 2


Bコース  
1回目 6 / 25  
2回目 7 / 9

すべて木曜日  
10:00~11:45

 **対象**  
あまり運動習慣がない64歳以下の盛岡市民  
※コンディショニング未経験者のみ

 **会場**  
盛岡市保健所（神明町3-29）  
※駐車場無料サービス券の交付はありません

 **持ち物**  
筆記用具、飲み物、タオル2~3枚、  
バスタオルまたは ヨガマット

 **服装**  
動きやすく  
①ひざが出せる②素足になれる服装

**【申込み】 6月4日（木）10:00から受付開始 先着20名**

①TEL 019-603-8306  
（盛岡市保健所 健康増進課）

または

②ネット申込  
市公式ホームページより