15 今日から始める がんばりすぎないストレッチ

2月2日～2月16日　火曜日
10：00～11：30

託児あり

講師　管理栄養士・公認スポーツ栄養士　牛島（うしじま）　千春（ちはる）

「最近、眠りが浅い」「なんとなく疲れが抜けない」「肩や腰が重い…」「体が硬くなってきた」などさまざまな不調をがまんしていませんか。
体を動かしたいけど激しい運動は苦手、という人にもおすすめの無理なく始められるストレッチレッスンです。
呼吸を意識しながらゆっくり体をほぐし、タオルを使ったストレッチで心地よく体を動かしましょう。毎日無理なく続けられる内容です。

回	月/日	講座内容
1	2/2	「呼吸を整える　～ぐっすり眠れる体づくり～」 呼吸を意識して体を緩めることで、心と体をリラックスしやすい状態へ
2	2/9	「巡りを整える　～肩こり・腰まわりをスッキリ～」 全身を気持ちよく動かしながら、血流やリンパの流れを意識して すっきり軽やかな体を目指します。
3	2/16	「不調を整える　～肩こり・腰まわりをスッキリ～」 毎日の生活で負担がかかりやすい肩や腰…無理なく動かして 体もスッキリ、自分をいたわる時間に。

◆持ち物・服装
ヨガマット（バスタオル可）、フェイスタオル（長めの物）、飲み物（水分補給用）、
動きやすい服装（靴下は履いたままでも構いません）、上着など

定　員　15人

費　用　1，950円　【内訳】受講料1，950円

会　場　サンライブ2階　研修室兼軽運動室

講師プロフィール

管理栄養士・公認スポーツ栄養士
栄養とストレッチで無理なく整えるスタジオ
「Nico」nutrition&conditioning 代表

牛島　千春（うしじま　ちはる）

大学、専門学校、高校非常勤講師。スポーツ栄養、食育、臨床栄養、ブライダル、スポーツ選手栄養サポートなど行っている。

健康と美容のための食事を、楽しくおいしく学べる料理教室を目指しています。

ストレッチやリラクゼーション等施術を取り入れ、体の内側と外側からのケアを行っています。