



ストレッチYOGA効果！

皆さま！3か月から、こんなに柔らかくしなやかなお身体になれましたっ！！！！

筋肉は**2種類**ある！

赤筋ではなく、白筋の方を鍛えます！持続力があり、瞬発力があり疲れにくい、老廃物を出さない、細いのでストレッチでしなやかに伸びてやわらかくなり身体スタイルが良くなる、すると、姿勢が良くなり、骨格をしっかり支え、反射的に運動しやすくなる。呼吸法で、自律神経のバランスが整い、ストレス解消、安眠、交感神経と副交感神経が軽いスイッチになる効果です！

サロンDeストレッチ YOGA

毎月第2、4金曜 地下ホールにて開催

時間 15時00分～16時00分 場所地下ホール

対象：60歳以上の港区民

講師：伊藤洋子先生（多摩美大教授：専門生涯スポーツ）

料金：無料

申込：不要 直接お越し頂き受付簿にご記入頂くだけでOK！

持ち物：ヨガマット、バスタオル2枚、お飲物、運動しやすい服装###マットのお貸出もあります。見学も歓迎しています。お時間に余裕をもってお越しください。途中入室はできません。

港区立白金台いきいきプラザ
指定管理者 社福奉優会

〒108-0071
港区白金台4-8-5
TEL 03-3440-4627

掲載日平 30年4月14日

[日付と時刻]

