

参加者募集！

音楽とリズムでカラダと脳の活性化
モニカ式 新ヨガラジオ体操
あなたのライフスタイルに合わせて1日 3分



実施要領

モニカ体操は、リラックスできるオリジナルの音楽を使い、ヨガ呼吸法を活用した体操の中から家庭で気軽に、朝・昼・晩、三分程度で楽しみながら行っていただけるよう新たに編集したものです。

新陳代謝のアップはもちろん、免疫力、血流改善、美姿勢、ダイエット効果にもつながります。モニカ体操で、どんどん健康にならしましょう！

主催 NPO法人 ヨガラジオ体操普及協会
〒233-0022 神奈川県横浜市港南区
上大岡西2-1-19 上大岡須藤ビル4F
電話 045-847-3380

開催日：10月 18日(木) 和室A
11月 8日(木) 多目的室B
11月 15日(木) 和室A,B

時間：午後1時～2時
場所：能見台地区センター

参加費：600円(税込)
(出来るだけおつめの要らないようにお願いします)
持ち物：タオル、水
予約 連絡先：山本モニカ 中井恵子
電話 090-4710-4567