

初心者  
大歓迎

## ゆる体操

指導者  
大歓迎

～さする・ゆるする・ゆるまる～

ゆるんだ高能力なココロとカラダの実現



- ❖ センターが通ってゆるんだ、高能力なココロとカラダの実現を目指します
- ❖ 低負担、高安全性を有しながら、健康や脳力の向上効果もあり、高齢者から超一流のプロスポーツ選手までが実践しています
- ❖ 正指導員が指導します
- ❖ 参加者の感想や体験談
  - ・ 簡単で気楽なのに、奥が深い
  - ・ 日常生活に馴染みながらでき、生活が楽しくなってきた



🌻 津西ハイタウン集会所にて

🌻 第2土曜日 10時半～11時半 【8月のみ第1土曜】

● 場 所：津西ハイタウン・集会所 [三重県津市河辺町・<https://onl.tw/fiMcLBK>]

● 日 時：毎月 第2土曜日 【8月のみ第1土曜日】 10時半～11時半

● 講 師：藪本 誠吾 [ゆる体操正指導員・中級2ndGrade]

● 申し込み：下記 [連絡先] の公式ラインなどに以下を記載してお送りください

①ゆる体操参加 ②参加希望日 ③参加者数 ④お名前 ⑤連絡先

● 参加料金：2,200円 (当日支払もしくは以下に事前振込) 🌻 初回お試し 1,500円

[振込先]：百五銀行 津駅前支店 普通 805588 株式会社トータルヘルス研究所

● 注意事項：

- 駐車場：集会所横及び以下 [連絡先] の住所に10台程度の駐車場があります
- 着替え専用スペースはありませんが、汗はほとんどかきません
- 動きやすい服装なら普通の服装でもOKです
- 大判タオルやヨガマットなど寝て体操できる敷物をご準備ください



[連絡先] トータルヘルス研究所 (<https://totalhealth.co.jp>)

〒514-0065 三重県津市河辺町3041-6 (トータルヘルスセンター津)

携帯Tel: 080-4216-0599 Tel: 059-246-7077 E-mail: office@totalhealth.co.jp

公式LINE

