



人生100年時代！！
いつまでも自分の足で歩き続けるために

姿勢を整え

体幹の筋肉を強化し

痛みのない生活へ

美姿勢！！ BCヨガ

運動は必要ですが、間違った運動でカラダを痛める方がたくさんいます。

BCヨガでは、**体幹**を強化しながら**胸椎・股関節の機能が改善**されます。腰を守るためにも、胸椎・股関節を回旋させ機能的にねじりやすいカラダをつくること、肩甲骨・股関節を滑らかに動かせることが必要です。

医学的根拠に基づき安全に、全身の関節の機能を改善することで、日常の動作でかかる関節へのストレスが軽減するため、疾患の**予防・改善ができる運動**です。

こんな方にオススメ！！

- 体力に自信がない、運動不足を感じている
- 身体を引き締めたい、産後のお腹が気になる
- 猫背が気になる
- 痛みに悩まない体を作りたい
- 「ヨガって難しそう」と思っている

★体験会概要★

【開催日】①2/2(木)②2/16(木)

【時間】16:30～17:15

【場所】2F 多目的ホール

【参加費】①、②各1000円

①②とも参加 1500円

【講師】飯嶋 理恵(BCインストラクター)

【持ち物】飲み物、動きやすい格好