



mind and body

～ココロとカラダを育む運動教室～

mind and bodyでは、子どもから大人まで年齢問わず楽しく運動を行うことで、ココロとカラダを豊かにしていくことを目指しています。

運動が好きな方はもちろん、運動が苦手な方も、一緒にカラダを動かしてみませんか？

みなさんと一緒に“challenge with a smile”楽しい時間を過ごしましょう😊



ヨガ

ピラティス

リズムジャン



6月2日より



日時：毎週水曜日（19：15～20：30）祝日は休み

参加費：500円/回（1人） ※未就学児は親子で1人とさせていただきます

場所：伊部小学校体育館

用意するもの：動きやすい服装・シューズ・飲み物・タオル 対象：小学生から大人まで

※感染予防対策を行いながら運動していきます



奥野 祥應(おくの あきよし)

理学療法士(認定理学療法士 運動器)
ヨガインストラクター
フットケアトレーナー
KOBAS式体幹トレーナー



藤原 裕介(ふじわら ゆうすけ)

理学療法士
スポーツリズムトレーニング協会
認定インストラクター
KOBAS式体幹トレーナー

スポーツチームや健康教室等への出張指導も承っています
体験会やご相談等お問い合わせください

〈お問い合わせ〉 090-1685-2720 (担当) 奥野



総合型地域スポーツクラブ
びぜん優く自派