

おじぎ体操（5回コース）

令和7年9月10日（水）～11月5日（水）
（9/10・24・10/8・22・11/5 水曜日 5日間）

10:30～11:30

おじぎ体操とは

いつでも・どこでも
誰にでもできる
体操療法です。

身に付けることで、
自然な姿勢・呼吸を
保つことができ、
自分の身体を
ご自身で調えられる
ようになっています。

床に座れる方
（正座や胡坐が可能）
でしたら誰でも
ご参加いただけます。

参加費：3,000円(5回コース)

800円（1回のみ）

募集人数：12名

対象者：30歳代～70歳代

持ち物：ヨガマット

申込締切日：9月8日（月）

講師：美富 まゆ海（おじぎ体操インストラクター）



こんなお悩み
ありませんか？

- 生理不順で生理が辛い
- 頭痛・肩こり・腰痛が辛い
- 不妊治療で悩んでいる
- ぽっこりお腹が気になる
- 何となく不調を感じる
- 免疫力をUPさせたい
- 元になりたい

ひとつでも当てはまる方は
おじぎ体操を
ご体験ください!!

講座風景



お問い合わせ：横須賀市産業交流プラザ

電話：046-828-1630

メール：sanpla@c-linkage.co.jp <http://www.yokosuka-sanpla.jp/>

住所：〒238-0041 横須賀市本町3-27 ベイスクエア横須賀一番館3階

