

# 月1回 チャレンジイベント

参加者  
大募集!

誰でも参加OKの単発イベントです！フィットネスに限らず様々な分野に関するチャレンジ・リフレッシュをサポートします！参加をご希望の方は全てお申し込みが必要です。イベントに関するお問い合わせ・お申し込みは下記連絡先まで。

## 第1回 4月27日(木) さとう式リンパケア



- \*時 間 9:30~11:00
- \*会 場 斐川文化会館和室(2階)
- \*参加費 700円
- \*定 員 15名
- \*持ち物 バスタオル、水分、(ヨガマット)
- \*講 師 セルフケアマスター 斎藤亜矢

歯科医の佐藤青児先生考案の健康美容法です。  
「押さない・揉まない・引っ張らない」手法を用いてリンパの循環を高め老廃物や疲労物質の排出を促進させます。  
「優しく触れる」ことで循環機能や体内のバランス機能を高めます。  
短時間で効果が実感でき、自宅でのセルフケアにも役立つので忙しいママにもおすすめです☆

## 第2回 5月18日(木) ステップエアロ

ステップ台による昇降運動を用いたエアロビクスです。  
音楽に合わせて軽快にステップを踏み有酸素運動で、足腰の強化をはじめ体脂肪燃焼やシェイプアップ効果があります。簡単なステップから行うので初めての方も大丈夫！一緒に気持ちの良い汗を流しましょう。

- \*時 間 10:00~11:00
- \*会 場 アクティー多目的ホール
- \*参加費 500円
- \*定 員 20名
- \*持ち物 上履き、タオル、水分
- \*講 師 インストラクター 倉田里美



お申し込み・お問合せ

※各イベント、定員になり次第締切とさせていただきます。予めご了承ください。

SNS からの  
お申し込みもOK!



要チェック

ひかわスポーツ夢クラブ NPO 法人斐川体育協会

TEL (0853) 72-7411

〒699-0624 出雲市斐川町上直江 2469 アクティーひかわ内

E-mail ym-club@icv.ne.jp