

# 福生市 熊川地域体育館

## イギリス生まれの

# “コレオスパイラル”



はじめてでもできる度 ☆☆☆

- ▶ 肩こり、腰痛が気になる
- ▶ 激しい運動は苦手
- ▶ ストレス・イライラがたまっている
- ▶ 姿勢やバランス感覚をよくしたい
- ▶ 音楽を聴いてリラックスしたい

優雅な音楽に合わせてしなやかに動き、  
身体も心も癒されます。

無理のない動きで凝りをほぐし、身体の  
バランスを整えます。簡単な動きですの  
で、どなたでも参加することが出来ます。



## レッスン予定

福生市熊川地域体育館	
2 / 1 (水)	3 / 1 (水)
2 / 8 (水)	3 / 8 (水)
2 / 15 (水)	3 / 15 (水)
2 / 22 (水)	3 / 22 (水)
	3 / 29 (水)
毎週水曜日 13:30~	

レッスン開催中
羽村市フレッシュランド西多摩
羽村市ゆとろぎ
五日市ファインフラザ
東大和体育館
秋川体育館
立川泉体育館

☆☆☆問合せ☆☆☆

090-4603-8033

こぼやしまで 🎵 🎵 🎵