

# PIANO&MOTION



## ～ 生演奏 と ストレッチ ～

身体を動かしたらいいのは知っているけど、なかなか続かなくて…

運動は苦手なで… 音楽は好きなんだけど… ☆そんな方におススメ!! ☆

どこのご家庭にもあるフェイスタオルを用いて、簡単で効果的なストレッチを学んで実践。

「身体」がほぐれたら、寝てもいい「フキコンサート」で「心」もほぐしましょう♪



日 時 : 2018年 5月 6日(日) 13時半～15時半  
6月 3日(日) 13時半～15時半  
毎 月 第 1 日 曜 日 開 催 !

場 所 : 大阪狭山市立コミュニティセンター 3F 音楽室  
大阪狭山市大野台2丁目1-5 (スーパーコノミヤさま 近く)  
参加費 : 500 円 (ハーブティー付き)  
持ち物 : タオル・上履き・(お持ちの方は、ヨガマット or バスタオル)

お申し込み・・・

(要予約! 定員25名様)

\*BODY CONTROL 整体師 尾形 仁史 ☎ 090-2287-8005

\*ありおん♪ピアノルーム ☎ 080-2437-1788

