



コンディショニングとは調子を整えることです。筋肉は体を動かすことではなく、血流やリンパの流れを担っています。さすたり揺らしたりしてまずは**筋肉の弾力を取り戻しましょう**！低筋力の高齢者から、筋肉を酷使しているアスリートまで日常生活の中で行うことができる**セルフケアの方法**です。

【会 場】 常盤地区センター 和室
奥州市水沢台町 2-12 TEL0197-24-4276

【開催日】 月 2 回 水曜日 13:30～14:30

【参加料】 1 回 800 円

※シニア割 500 円(70 歳以上の方)

※オイル日はオイル代+200 円

【その他】 ヨガマット、タオル

飲料水は各自持参

【講 師】 ぴらていすらいふ奏 studio

代表 菊地奏子

【問い合わせ先】 NPO法人シチズンスポーツ奥州



クラブハウス 〒023-0822 岩手県奥州市水沢東中通り 1 丁目 1 - 1 3
TEL/Fax 0197-22-2564 ✉ mfcchouse@ybb.ne.jp

開催月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
水曜日 常盤地区センター 和室 13:30 ～ 14:30	10 日	8 日	5 日	3 日	7 日	4 日
	24 日	22 日	19 日オイル日	17 日	21 日	18 日オイル日
	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	2 日	6 日	4 日	8 日オイル日	5 日	5 日
	16 日	20 日オイル日	18 日	22 日	19 日	19 日