チェアーアイチ　　 公開講座

日本から発信され、世界に広まっているアイチをご紹介します。

ゆったりとした深い呼吸に合わせ

経絡を引き伸ばしていく運動です。

無理なく酸素摂取量を高め、関節可動域を広げ、バランスを整え、

免疫力を高めていきましょう。

水の中で行うことにより、より心を静め・癒し・気を高める効果で、

心身を整えることが出来ます。

陸上でも同じ、健康を目指しているグループ・アクアフレンズは、

誰でも楽に、椅子に座ってできる「アイチ」を行ないます。

是非、ご参加くださりアイチを体験してみましょう！



　 日時：9月19日（金）10時30分～12時

　　　　　　　　　　　場所：北区志茂ふれあい館　Aホール

　　　　　　　　　　　インストラクター：松本桂江

　　　　　　　　　　　参加ご希望の方：直接会場にいらしてください

　　　　　　　　　　　　★「国際スポーツ＆ウェルネス ウィークエンド」

　　　　　　　　　　　　参加希望とスタッフに声をかけてください