



国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド

ハッピー&スマイル・アイチ

最近 心から笑っていますか？不安や心配でいっぱいになっていませんか？
この時間、この場所で、集いませんか？どなたでも参加出来ます。
静寂な曲に耳を傾け、緩やかに穏やかに、心と体の調和を図り 生涯元気で
過ごせるよう呼吸法(スローストレッチ、アイチ)から体全体へと流れる動きで、
心身ともに整えてみましょう。

開催日時 : 2025年9月20日(土) 10:00~11:00

開催場所 : 多摩市総合福祉センター3F 多目的フロア

主催 : (有)アオキファミリー

協力 : アオキファミリー同好会

会場費 : 100円

定員 : 30名(定員になり次第締めさせていただきます)

申込方法 : 各クラス担当者までお申し付けください

持ち物 : 動きやすい服装(スカートはNG)、水分、タオル

※当日、直接会場へお越しください



私達、アオキファミリーは

「ハッピー&スマイル」を応援しております

*Never Give up
Keep on Smiling*



皆さんお誘いあわせて、ご参加下さい♪

<問い合わせ・申込み> 青木美樹 SMS : 090-3049-0219
青山和子 SMS : 090-5569-8441