

# 100歳まで 自分の足で歩く元気ヨガ



こんにちは！ トレーナーの野口真子です

体幹トレーニングを通して運動不足解消を目指し、ストレス、肩こり、腰痛、膝の痛みなどの改善に取り組みます。

デスクワークや、携帯などの使い過ぎから来る背中、肩こり、首の変形などを改善していきます。

運動不足を解消したいと考えている人におススメです！



## 講師 野口真子

学生時代は水泳に打ち込み、大阪体育専門学校で身体のメカニズムを学ぶ。その後スポーツジムのインストラクターの経験を基に、現在は個人で教室を開き、老若男女問わず多くの方の健康的な身体作りを指導。楽しい話や、その明るいキャラクターで和気あいあいとしたクラスに定評がありレッスン内容は当然ながら、人柄に弾かれて継続して通われる生徒が多くいる。

## スワンホール

伊丹市立中央公民館  
伊丹市青少年センター  
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日

【開館時間】9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

