



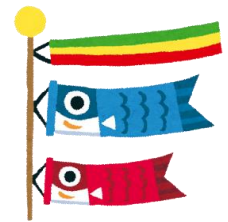
# グラウンド・アイチ

## アイチとは？ ～呼吸体操～

グラウンドアイチとは、深い呼吸とゆっくりとした動きを組み合わせた体操です。ふだん無意識に行っている呼吸、意識してみませんか？血行促進、姿勢改善、自律神経のバランス向上など、意識的な呼吸で得られる効果は様々です。

担当：伊倉

**GWイベント教室として、  
今回60分クラスで行ないます！**



日時	5月5日(日)こどもの日
時間	11:00～12:00(60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	25名(定員にない次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用の場合は別途入館料がかかります。
受付	4/16(火)より 受付窓口にて(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。