

お問合せ・申込み

打田地区公民館(電話0736-77-3140)

打田地区文化祭

「コアチューニング」体験教室

身体と心を調律（チューニング）する 腹式呼吸を取り入れたエクササイズです。
身体不調の改善はもちろん、美容などにも効果がありますよ！

打田地区公民館で、令和6年度から開設している 大変人気のある公民館講座(教室)の一つです。

今後も、そのニーズ・人気はますます高まるだろうと予想しています。
是非とも、まだ経験したことのない方に体験していただきと思います。

日 時 令和7年11月2日(日) 14:00~15:00

場 所 打田生涯学習センター スタジオ

定 員 先着20名（参加費無料）

持ち物 タオル、飲み物(水・お茶)

10/7(火)9:00
受付開始

ただひたすら寝転がって毎回同じことをするだけなのですが、その効果はてきめんです。

その日の初めと終わりでもかなり姿勢が違ってきますので、年間通して行くと大きく変化してくると思いますよ。



講師：長尾 規江さん

♡肩が下がって首が長くなっています
♡胸が開き、バストトップの位置が上がっています



Before

After

♡胸が開き、背中が広がっています
♡巻型が改善され、手の位置が後ろにきています



Before

After

♡重心が前に傾いていたのが、安定して立っています



Before

After