

バンビオ体験フェスタ 体験内容一覧

時間	会場	活動サークル名	活動内容	講師	対象	定員	持ち物
10:00～ 11:00	メインホール	①すこやかヨーガ	ヨガ(アーサナ・呼吸法・瞑想)	井上信男 (日本ヨーガ禅道友会教師)	どなたでも	40名	バスタオル、ヨガマット(あれば)
	特別展示室	②中川慶子	ママの美姿勢 &リンパウォーキング	中川慶子 (日本ウォーキングセラピスト 協会理事、リンパ療法士)	ママ ※お子さま連れ 参加OK	10名	靴下(あれば5本指)、バスタオルかヨガマット、フェイスタオル※お子さま連れの場合は、お子さまの飲み物やおもちゃなど
11:30～ 12:30	メインホール	③ママyoga	ヨガ	佐藤恵美 (骨盤調整ヨガ・キッズヨガ インストラクター)	子育て中のママ ※お子さま連れ 参加OK	20名	バスタオル(大判)、※お子さま連れの場合は、お子さまの飲み物やおもちゃなど
13:00～ 14:00	メインホール	④セラビクス・バンビオクラブ	健康体操	山本よしゑ (健康体操指導者)	どなたでも	40名	運動靴、バスタオル等(床に敷くもの)
14:30～ 15:30	メインホール	⑤ラフターヨガ(笑)バンビオ	ヨガ	澤田和子 (ラフターヨガ講師)	どなたでも ※親子での参加 もOK	50名	運動靴
	特別展示室	⑥健康体操カモミール	健康体操	岩田邦子 (健康体操トリム指導員)	どなたでも	20名	バスタオル2枚、フェイスタオル、ヨガマット(あれば)
16:00～ 17:00	メインホール	⑦わくわく太極拳サークル	太極拳	福田明美・蒲谷満子 (太極拳指導者)	どなたでも	30名	運動靴

☆体験の申込みについて☆

参加無料。体験種目(①～⑦ごとに、事前申込要) 平成25年8月6日 午前9:30より申込受付開始<先着順>

電話・FAX、または1階受付でお申し込み下さい。

◎いずれのサークル体験の場合も、動きやすい服装、飲みもの(水分補給用)ご持参でご参加下さい。

◎複数のサークル体験申込もOKです!(同時間帯に開催のものを除く)

長岡京市中央生涯学習センター(指定管理者:大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

TEL.050-7105-8500 FAX.050-7105-8504