



# ダラス日本人会主催 1 dayセミナー

講師: 光石侑子 (YURUKU®公認インストラクター)

12月14日(土) 10:00~11:00

**場所** 4100 Alpha Rd., Suite 103, Dallas, TX 75244

**会費** ダラス日本人会会員無料、非会員\$10

**服装** 動きやすいパンツスタイルで

**定員** 20名まで

**申込み** 下記の内容を  
ダラス日本人会  
dja@godja.org まで  
お送りください。

- ・参加者名
- ・会員区分(会員・非会員)
- ・連絡先(携帯番号)



“正しい姿勢”  
を知って健康な  
からだへ

## 【セミナー内容】

日常の姿勢や立ち方、歩き方、私たちは本当に正しくやっているでしょうか。  
バランスの取れた姿勢は、疲れにくく体の不調やスタイル悪化の予防にも繋がります。

体験会では、正しい姿勢の基本を学んで頂いた後、どこでも簡単にできる椅子に座ったままの体操を行います。力を込めないバランスの良い姿勢は、身体も心も軽やかになることを体験して頂くミニレッスンとなっております。(性別や年齢問わず、どなたにでも参加できる内容となっております。)

## 【こんな方におすすめ!】



- 猫背や肩こり、腰痛などの不調がある方
- 日々忙しく、運動に時間が取れない方
- 運動が苦手な方
- 体が疲れやすいと感じている方

- デスクワークや立ち仕事の多い方
- 繰り返しダイエットをしているけれど、なかなか痩せられない方
- 家族の健康を守りたい方