

整顔で

いつまでも若々しく

～日常生活に彩を～

【つよく・美しく・しなやか】な心身を作り、自分らしいバランスの取れた生活を！

2025年

日時 **1月24日(金)** 10:00 ~ 12:00

場所 大府市民活動センター【コラピア】会議室

(大府市森岡町4丁目8番地)

参加費：100円（お茶代として）

申込み：WEB申し込み

又は直接お電話

対象：どなたでも

定員：30名（先着順）



※持ち物：卓上鏡(スタンドミラー)、またはスマホ

大府市民活動センター【コラピア】
(指定管理者：認定NPO法人愛知ネット)

住所：〒474-0038
大府市森岡町四丁目8番地
電話：0562-44-8500
FAX：0562-44-8511
URL：<http://www.medias.ne.jp/~collabla/>
mail：collabla@ma.medias.ne.jp



ばんの あや
坂野 亜矢さん

全身を調整する統合プログラム認定インストラクター

ヨガ、エアロピクス、ハンモックフィットネスの指導を経て現在は、骨盤専門インストラクターとして活動。
OBUエニスポにて骨盤エクササイズ、スタジオヨギー
NHKカルチャー名古屋、本田ヨガスタジオ「ヨガの楽」
大府市にて自主開催レッスン&オンラインレッスン等を開催