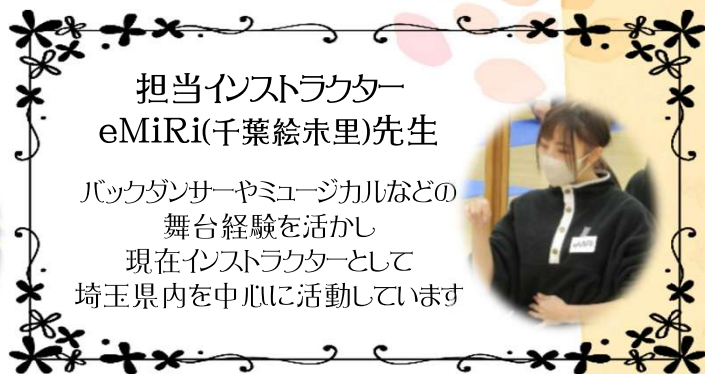


# おうちでできる エクササイズ

腹式呼吸で自律神経を整えリラックス、  
身体をほぐしてストレッチ運動！  
おうちでも続けて、健康ライフを！！



担当インストラクター  
eMiRi(千葉絵未里)先生

バックダンサーやミュージカルなどの  
舞台経験を活かし  
現在インストラクターとして  
埼玉県内を中心に活動しています

2026年

三井金属あげおコミュニティセンター

# 5月8日(金)&15日(金)

参加費

1000円 各日10時~11時 全2回コース

(全2回分)

場所

多目的室2

(裸足か靴下・上履きで入室ください)

定員：16名

(応募者多数の場合は抽選となります)

対象：18歳以上

運動制限のない方

- 動きやすい服装でご参加ください
- 持ちもの
  - ・ヨガマットかバスタオル(敷くもの)  
ヨガマットは貸し出し用もあります
  - ・汗を拭くタオル、  
水分補給用の飲みもの

2026年4/5(日)~4/17(金)に  
メールまたは往復はがきにて  
お申し込みください

教室名(おうちでできるエクササイズ)、  
住所、氏名、ふりがな、性別、年齢、  
電話番号をご記入ください

【お申し込み・お問い合わせ】

三井金属あげおコミュニティセンター  
(上尾市コミュニティセンター)

〒362-0075 上尾市柏座4-2-3

TEL 048-775-0866

✉ageo.comisen.event@gmail.com

