

# 2024年度

## あくしぶる講座



託児  
要相談

初心者歓迎  
参加人数  
12名程度

呼吸法・ストレッチ・あそびトレーニング・ダンスで♪

だのしんである間に元気なカラダづくり！！

ポーズとは薄い透けた布で動いているうちに  
肩こり改善などカラダが軽くなる体験を★

毎月第2・4水曜日 10:00～11:00 (60分)

※日程表をご参照ください。

日 時 場所 **グリーンワーク 研修室**

参加費 **500円(回)**

持ち物 **飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装**  
(ヨガマット・室内履きは自由)

前日程表 4/10 4/24

5/8 5/22 6/12

6/26 7/10 7/24

8/28 9/11 9/25

**要申込 (締切期限4/4)**

(お申込み・問い合わせ先)

長野県北安曇郡松川村84番地1

松川村公民館 すずの音ホール 内

主催：松川村公民館

講師：スボーツプログラマー 石川若菜  
TEL：0261-62-2481



オリジナル運動

あくしぶる

axis(軸)と  
supple(しなやかさ)  
に着目した「axipppe」で  
すこやかに動ける  
カラダ作りを！

Instagram

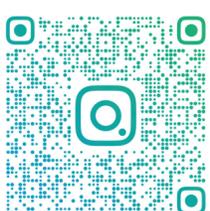
@suzunonehall

.matsukawa



@SUZUNONEHALL.MATSUKAWA

@axipppe.w



@AXIPPLE.W

# 回覧 3月15日

## あくしぶるハイブリッド講座



中高生  
子育て世  
代対象

呼吸法・ストレッチで整えよう！  
基本を知って動けるカラダに♪

時間がない・自分のためより家族のため…  
と思っっているあなたにぜひ体験して欲しい！

毎月木曜日2回 20:00～20:50 (50分)

※日程表をご参照ください。

オンライン(zoom)及び現地講座

現地は基本、すずの音ホール研修室で行います。

500円(回)現地支払いまたはPayPay

オンライン8名・現地12名程度

飲み物・動きやすい服装・広さ畳二畳分程  
(ヨガマットは自由)

前日程表 4/25 5/2 **要申込 (締切期限4/18)**

5/23 6/6 6/20

7/4 7/18 8/1

8/22 9/5 9/19

(お申込み・問い合わせ先)

長野県北安曇郡松川村84番地1

松川村公民館 すずの音ホール 内

主催：松川村公民館

講師：スボーツプログラマー 石川若菜

TEL：0261-62-2481

Instagram:suzunonehall .matsukawa



オリジナル運動

あくしぶる

axis(軸)と  
supple(しなやかさ)  
に着目した「axipppe」で  
すこやかに動ける  
カラダ作りを！