

## ★ 心身の減災セルフケア

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子 氏

★ 5.18(土) **満**



★ 6.15(土)

時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 30名

場所 >> 本館2F 多目的室

準備 >> タオル・飲み物



※ヨガマット無料レンタルあり◎  
※動きやすい服装でお越しください



ヨガを利用した  
心身の減災セルフケアです☆  
災害時、「自分の命は自分で守る」  
ことをモットーに今後発生する災害  
に備え、災害が起こった時の心の安  
定・ストレス解放の方法を  
身に付けましょう♪



## ★ 健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア

★ 5.22(水)



時間 >> 13:30~15:00

定員 >> 30名

場所 >> 別館 (屋内運動施設)

準備 >> タオル・飲み物・  
ノルディックポール

※ノルディックポール無料レンタルあり◎  
※動きやすい服装でお越しください

ノルディックポールを使って  
全身の9割の筋肉を使用するので  
長時間の有酸素運動が行えます!!



## ★ 姿勢改善ピラティス

講師：癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏

★ 5.9(木)

★ 6.13(木)



時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 30名

場所 >> 本館2F 多目的室

準備 >> タオル・飲み物

※ヨガマット無料レンタルあり◎  
※動きやすい服装でお越しください

カラダの硬い方や運動経験が少ない方など、  
初心者向けのゆったりしたクラスになります♡  
姿勢や不調を改善して快適なライフスタイルを送りましょう♪



## ★ ZUMBA Gold®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏

★ 5.25(土)



時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 40名

場所 >> 別館 (屋内運動施設)

準備 >> 外履き運動靴・飲み物  
・タオル

※動きやすい服装でお越しください  
※今回は別館で行いますので  
外履き運動靴をご持参ください

音楽のリズムに合わせてながら  
楽しくカラダを動かす  
ダンスエクササイズです♪  
初心者や高齢の方でも  
気軽にできるクラスです。



## ★ ZUMBA®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏

★ 6.22(土)



時間 >> 10:00~11:00

定員 >> 40名

場所 >> 別館 (屋内運動施設)

準備 >> 外履き運動靴・飲み物  
・タオル

※動きやすい服装でお越しください  
※今回は別館で行いますので  
外履き運動靴をご持参ください

音楽のリズムに合わせてながら  
楽しくカラダを動かす  
ダンスエクササイズです♪  
ZUMBA Gold®に比べると  
動きは激しめです♡



## ★ 肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 6.26(水)



時間 >> 13:30~14:30

定員 >> 30名

場所 >> 本館2F 多目的室

準備 >> タオル・飲み物・ストレッチポール

※ストレッチポールのレンタルは  
ございませんのでご持参ください

※ヨガマット無料レンタルあり◎

※動きやすい服装でお越しください

ストレッチポールを使って  
気持ちよくカラダをほぐします♪



# 随時LINE会員募集中!!