

★ 姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華氏

★ 6.13(木) **満** 

★ 7.25(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♪



★ 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

★ 6.15(土) **満** 

★ 7.20(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♪



★ 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♡



★ ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ氏

★ 7.10(水) 

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

凝り固まった筋肉をほぐし瞑想で心を落ち着かせます♡深い呼吸でストレス改善につながりますよ♡



★ 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) **満** ★ 7.24(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♪



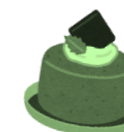
★ 夏のヘルシー料理教室

講師：管理栄養士 一井郁子氏

★ 7.20(土)
時間 >> 9:30~12:00 定員 >> 12名
場所 >> 本館1F 調理室 参加費 >> 1,000円
準備 >> エプロン・バンダナ・タオル・筆記用具・飲み物

メニュー

- 夏の爽やかジェノベーゼパスタ
- 大豆ミートの唐揚げ&彩りサラダ
- プラントベースの抹茶ムース



夏の暑い時期にも嬉しい爽やかな夏バテ予防メニュー☆
カロリーが気になる方にも植物性素材の材料で作るから、ヘルシーで簡単♪
カラダもココロも軽くなる食事を一緒に作ってみませんか？

随時LINE会員募集中!!