



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



★ 10.5(土) **満**

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・ストレス解消の方法を
身に付けましょう♪



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



★ 10.17(木) **満** ★ 11.14(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

ピラティスはインナーマッスを鍛え、身体全
体のバランスを整えることで姿勢の改善や柔軟
性向上、ダイエット効果が期待できます♡♡
また、更年期症状の緩和やぽっこりお腹の解消
など嬉しい効果がたくさん♡



健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 10.23(水) ★ 11.27(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
筋肉を使用します♡♡
長時間の有酸素運動が行えます♪



ZUMBA Gold®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 10.27(日)

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・タオル

飲み物

※動きやすい服装でお越しください

※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♪
初心者の方や運動が苦手な方にも
おススメです♡♡



ZUMBA®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 11.17(日)

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・タオル

飲み物

※動きやすい服装でお越しください

※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♪
初心者の方や運動が苦手な方にもおススメ♡
※ZUMBA Gold®に比べると動きは激しめです♡



随時LINE会員
募集中!!!