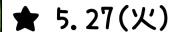


姿勢改善ピラティス

癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏



★ 6.17(火)

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ル 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、

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♪

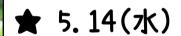






ZUMBA®

講師:ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



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

音楽のリズムに合わせながら 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

オススメです♪

ZUMBA Gold®13 比べて激しめの 運動になります♪



- ※ 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



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

★ 6.11(水)



時間 > 10:00~11:00

定員 >> 30名

場所 》 本館 2 F 多目的室

準備 ≫ タオル・飲み物

凝り固まった筋肉を 優しくほぐし、 瞑想で心を落ち着か せ、深い呼吸で ストレス改善

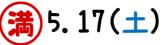


※ヨガマット無料レンタルあり◎ ※動きやすい服装でお越しください



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



 \bigstar 6. 7(\pm)

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♥ 今後発生する災害に備え、 災害時の心の安定・

ストレス解消の方法を 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

★ 5.21(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♪

※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



肩こり腰痛解消

セミナー

講師:疾病予防施設アクア

★ 6.25(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

ストレッチポールを使って 気持ちよくカラダをほぐします❤



※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

※ストレッチポールのレンタルは ございませんのでご持参ください