姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～　三好藍華 氏

★ 5.27(火)

★ 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♪

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

満 5.17(土)

★ 6. 7(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♥
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♪

ZUMBA®

講師：ZUMBAインストラクター　尾崎ひとみ 氏

★ 5.14(水)

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®に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２F 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

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