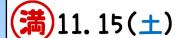


心身の減災セルフケア

講師:ヨガインストラクター 上家佳世子 氏





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

※ 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♪







姿勢改善ピラティス

講師: 癒里~ゆとり~ 三好藍華 氏



(満)11.21(金)

★ 12. 4(木)

曜日注意!



時間 ≫ 13:30~14:30

定員 》 30名

場所 » 本館 2 F 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ポッコリお腹の解消など 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



★ 11. 1(**±**) ZUMBA®

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

ZUMBA®はZUMBA Gold®に 比べて激しめの運動になります♪







オススメです♪



COPD健康運動セミナー

講師:疾病予防施設アクア



満11.26(水) COPD健康運動セミナー

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♪





