



姿勢改善ピラティス

講師：癒里～ゆとり～ 三好藍華 氏



★ 3.17(火) ★ 4.21(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

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♪



※ 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



ストレッチヨガ

講師：ヨガインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 3.18(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



肩こり腰痛解消セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 3.25(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♡



※ 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



ZUMBA Gold®

講師：ZUMBAインストラクター 尾崎ひとみ 氏



★ 4.18(土)

時間 ≫ 10:00～11:00
定員 ≫ 40名
場所 ≫ 本館2F 多目的室
準備 ≫ 内履き運動靴
タオル・飲み物

本館2F
多目的室で
行います！



※ 動きやすい服装でお越しください

※ 今回は多目的室で行いますので、
内履き運動靴をご持参ください



COPD健康運動セミナー

講師：疾病予防施設アクア



★ 4.22(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



LINE会員募集中!!