



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

※ 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 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

※ 動きやすい服装でお越しください

本館2F
多目的室で
行います！



※ 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



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

※ 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

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♥



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



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



LINE会員募集中!!

※ 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