R2年度　　1期

火曜日の教室

◆　楽しい運動教室

イスに座っての運動や、ストレッチ、簡単な筋力トレーニングを中心とした内容です。体力に自信のない方でも気軽に参加できます。日常を楽しくいきいきと過ごしていただけるような生活の質を向上させるプログラムを提供いたします。

◆　ズンバ

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。特徴は、速いリズムと遅いリズムが組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング教室です。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果が期待でき、またレジスタンストレーニンングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

◆　リフレッシュ・ヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。体の硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくらくらく、楽しめることができます。この教室で、体の改善・心のストレス解消、いろんな効果を実感してください。

◆　バランスボール

バランスボールに座るだけでもカラダの深層部の筋肉を鍛える事ができます。体の歪みの改善につながります。また、ボールを使ってエクササイズも行う事で代謝も上がり、理想的なカラダを作りを目指していきます！！

◆　ベーシック・ヨーガ

ヨーガを始めたい方、基礎から習得したい方にお勧めです。経験者の方でも連続したポーズの中しっかりと動ける工夫がされたクラスです。呼吸を行うことで普段何気なくすごしている日常から少しだけ距離をとり、ヨーガの基本動作・自分のカラダと話しながらゆっくり呼吸を整えましょう。まずはレッスンの前と後ココロとカラダの違いを感じることが目標です。

◆　ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

ルーシーダットンの語源は 「ルーシー」は仙人 「ダッ」は矯正 「トン」は自分という意味でタイに古くから伝わる仙人の 自己整体法です。ゆっくりとしたポーズで体をすみずみまで伸ばし自分自身で歪みを整え代謝を高めます。そして、その独特の呼吸によりリンパ、血液の流れを促進しむくみ、コリを解消します。どなたでも簡単に始められるタイ生まれのスローエクササイズで心と体を整えましょう。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込日	申込時間
楽しい運動教室	火	10:10～11:10	柴田　泰利	エコホール	¥5,200	4/7	10:15～10:30
ズンバ	火	11:15～12:15	落合　智子	スタジオ	¥5,200	4/7	11:45～12:00
リフレッシュ･ヨーガ	火	13:00～14:15	櫻木　恭子	スタジオ	¥5,750	4/7	13:00～13:15
バランスボール	火	14:00～15:00	熊崎　奈々絵	エコホール	¥5,200	4/7	14:30～14:45
ベーシックヨーガ	火	19:15～20:45	中島　肇子	スタジオ	¥6,250	4/7	19:00～19:15
ルーシーダットン(タイ式)	火	19:30～20:30	土屋　美千代	エコホール	¥5,200	4/7	19:45～20:00

開催日程

第1回	4月14日	第6回	5月26日
第2回	4月21日	第7回	6月2日
第3回	4月28日	第8回	6月9日
第4回	5月12日	第9回	6月16日
第5回	5月19日	第10回	6月23日

「申込時間とは？」
申込人数を把握し、抽選かどうかを判断する時間となります。
申込開始時間ではございません。

対象：18歳以上(高校生不可)

定員：各30名(バランスボールのみ15名)

■お問い合わせ
エコハウス138　指定管理者　　TEL:(0586)47-7138