

アイスアリーナで開催する

健康体操教室 参加者募集

横浜銀行アイスアリーナでは、横浜市体育協会が実施している健康スポーツ系教室の経験を生かして健康体操教室（第2期）を開催します。皆様のご参加をこころよりお待ちしております。

ヨガ教室3コース

タイ古式ヨガ水曜日 11時～11時50分

Yoga 金曜日 10時～10時50分

やさしいヨガ土曜日 11時～11時50分



ピラティス教室

金曜日 11時～11時50分

コアエクササイズ

& ストレッチ教室

土曜日 10時～10時50分



(C) ゆず華 / (公財) 横浜市体育協会



姿勢改善教室2コース

月曜日 10時～10時50分

火曜日 20時～20時50分

フラダンス教室

火曜日 10時～11時15分

骨盤体操教室2コース

骨盤リセット体操 月曜日 11時～11時50分

骨盤ストレッチ 水曜日 10時～10時50分



期 間：平成29年1月～3月（各コース10回開催）

各クラスとも定員20名

費 用：¥5,400（10回分税込、保険料含む）

申込期間：12月15日（木）午前10時より電話で受付を開始します。

受付は先着順のため定員となり次第、締め切らせていただきます。

*各教室の指導者は、（公財）日本フィットネス協会、

横浜市レクフラダンス市民の会から経験豊富な講師を招きます。

*更衣はスケートエリア内のブースをご利用ください。

*シャワールームは、ありませんのでご参加には、タオル等ご持参ください。

*健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。

*アリーナ駐車場は、有料です。（施設利用者は、3時間まで¥500）

*JR 東神奈川駅下車徒歩7分、横浜市営バス36系統ニッ谷バス停下車すぐ（神奈川区役所隣り）



健康体操教室コースの日程と内容

教室名	曜日	時間	開催日程			参加料	講師
姿勢改善体操	月曜	10:00~10:50	1月 16,23,30	2月 6,13,20,27	3月 6,13,27	¥5,400 (10回)	川上友信
	火曜	20:00~20:50	1月 17,24,31	2月 7,14,21,28	3月 7,14,21		
無理のない筋カトレーニング/体幹トレーニングとストレッチ運動で、体に本来の動きを戻し姿勢改善を図るクラスです。猫背、腰が重い、首や肩が凝るなどの悩みがある方にオススメです。どの家庭にでもあるような日用品を道具にしますのでご自宅でも続けられます。							
骨盤リセット体操	月曜	11:00~11:50	1月 16,23,30	2月 6,13,20,27	3月 6,13,27	¥5,400 (10回)	亀江由紀子
誰にでも出来る簡単なモニタリングから骨盤修正体操をし、全身を調整します。自分の身体と向き合い、自分にあった骨盤修正法を見つける事で、健康系から美容系まで様々な悩みを改善していきます。							
フラダンス	火曜	10:00~11:15	1月 17,24,31	2月 7,14,21,28	3月 7,14,21	¥5,400 (10回)	安本由起子
フラダンスの楽しさを体験する初心者向けクラスです。アロハスピリッツを大切にしたフラで、心も身体も明るく・美しく・元気になりましょう。基礎から丁寧に指導します。							
骨盤ストレッチ	水曜	10:00~10:50	1月 18,25	2月 1,8,15,22	3月 1,8,15,22	¥5,400 (10回)	高鷲勉
骨盤を中心に全身の調整を図ります。前半はカラダのゆがみや動きのクセをストレッチや簡単な動きで修正をし、後半は筋カトレーニングによって改善していきます。							
タイ古式ヨガ	水曜	11:00~11:50	1月 18,25	2月 1,8,15,22	3月 1,8,15,22	¥5,400 (10回)	川上友信
タイに古くから伝わる健康体操「ルーシーダットン」をベースにココロやカラダの調子を整えていくクラスです。ヨガを始めたい方や運動習慣を身につけたい方も安心してご参加いただけます。							
yoga	金曜	10:00~10:50	1月 20,27	2月 3,10,17,24	3月 3,10,17,24	¥5,400 (10回)	竹前留美
呼吸やポーズの中で、骨格の調整をかけ姿勢の改善。筋力、柔軟性、内臓機能を高めていきます。自分のペースで無理なく身体を動かしていきながら、本来の身体の強さとしなやかさを少しずつ取り戻していきます！							
ピラティス	金曜	11:00~11:50	1月 20,27	2月 3,10,17,24	3月 3,10,17,24	¥5,400 (10回)	橋本純子
骨盤や背骨まわり(脊柱)など普段の生活では動かしにくい場所を意識し呼吸をしながら動かすことにより体のゆがみを改善し肩こりやケガの予防を目指します。また胴体まわりの筋肉も呼吸をしつつ動かすことで代謝率や免疫力の向上を図り、美容や健康面においての効果も促します。ひとつずつ丁寧に進めて参りますので初めての方や体力に自信がない方も安心してご参加ください。							
コアエクササイズ & ストレッチ	土曜	10:00~10:50	1月 21,28	2月 4,11,18,25	3月 4,11,18,25	¥5,400 (10回)	寺井美智子
コア(体幹)を鍛えることにより、姿勢の改善を促し、『動きやすい身体』を作ります。初心者の方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。前半は呼吸を中心にシンプルなエクササイズを行います。後半はストレッチでリラクゼーションを図ります。							
やさしいヨガ	土曜	11:00~11:50	1月 21,28	2月 4,11,18,25	3月 4,11,18,25	¥5,400 (10回)	鈴木一平
一週間、頑張ったカラダへ、無理のない呼吸・無理のないポーズで少しずつ解していくゆったりとした週末クラスになります。ヨガが初めての方、慣れていない方にも安心してご参加いただけます。							

お申込・お問合せ先

横浜銀行アイスアリーナ 電話045(411)8008