

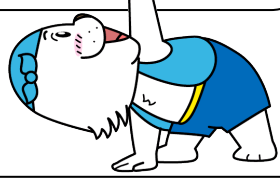
アリーナで開催する 春の健康体操教室 参加者募集

春気分ココロとカラダを健康体操教室でリフレッシュしてみませんか？
ご好評につき、木曜日教室新設開催しました＜体幹エクササイズ・はじめてのヨガ＞

ヨガ教室 4 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
はじめてのヨガ教室
木曜日 11時～11時50分
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



姿勢改善教室 2 コース
月曜日 10時～10時50分
火曜日 11時25分～12時15分
フラダンス教室
火曜日 10時～11時15分
やさしい体幹エクササイズ
木曜日 10時～10時50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4月～6月 (10回コース)
各クラスとも定員20名
費 用：¥5,400 (10回分税込、保険料含む)
応募方法：往復はがきでお申込ください。
応募締め切り：3月21日(火)必着

- *応募者多数の場合抽選とさせていただきます。
- *応募者の都合によるキャンセルは、3月31日までに申し出てください。
- *参加費用は、4月1日より初回開始日までに施設1階窓口でお支払いください。
- *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、事前の医師による診断・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(神奈川県役所隣り)

<input type="checkbox"/> 往信用表	<input type="checkbox"/> 返信用裏 (記入なし)
〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町1-1 横浜銀行アイスアリーナ	<input type="checkbox"/> 応募者あて先 (郵便番号・住所) 応募者氏名
<input type="checkbox"/> 返信用表	<input type="checkbox"/> 往信用裏 ①教室名 ②氏名(ふりがな) ③年齢・性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加について(初めて・継続)



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	4月 10,17,24	5月 8,15,22,29	6月 5,12,19	¥5,400 (10回)	川上友信
	火曜	11:25~12:15	4月 11,18,25	5月 9,16,23,30	6月 6,13,20		
無理のない筋力トレーニング/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	4月 10,17,24	5月 8,15,22,29	6月 5,12,19	¥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	4月 11,18,25	5月 9,16,23,30	6月 6,13,20	¥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	4月 12,19,26	5月 10,17,24,31	6月 7,14,21	¥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、後半は筋力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	4月 12,19,26	5月 10,17,24,31	6月 7,14,21	¥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していただけます。							
やさしい体幹エクササイズ	木曜	10:00~10:50	4月 13,20,27	5月 11,18,25	6月 1,8,15,22	¥5,400 (10回)	松下美由紀
今や一般的にも推奨される体幹トレーニング。日常生活動作の安定・改善を促し、姿勢の改善にも役立ちます。「何か運動したい!」「運動したいけど自分にできるか不安」という方にオススメです!							
初めてのヨガ	木曜	11:00~11:50	4月 13,20,27	5月 11,18,25	6月 1,8,15,22	¥5,400 (10回)	鈴木一平
	土曜	11:00~11:50	4月 8,15,22	5月 13,20,27	6月 3,10,17,24		
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。							
yoga	金曜	10:00~10:50	4月 14,21,28	5月 12,19,26	6月 2,9,16,23	¥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	4月 14,21,28	5月 12,19,26	6月 2,9,16,23	¥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。また胸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、美容や健康面における効果も促します。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	4月 8,15,22	5月 13,20,27	6月 3,10,17,24	¥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。							

お申込・お問合せ先

〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町1-1

横浜銀行アイスアリーナ 電話045(411)8008

