

SUNDAY

健康体操教室

《開催教室情報》



11月開催教室〔申込開始日 10/26(日) 10:00～〕電話申込045-411-8008 (先着24名)

開催日	教室名	時間	講師	ヨガ マット	内容	運 動 強 度 ★★★★★
11月9日	はじめよう！ 日曜ヨガ 対象：16歳以上	10:10～ 11:00	JAF A所属 橋本 真央	○	初めてヨガを体験する方やヨガを始めたい方でも参加可能な内容です。もちろんやったことがある方でもヨガの効果はバッチリです！これをキッカケに週末の運動習慣を！	★
	”気分転換” 日曜ヨガ 対象：16歳以上	11:10～ 12:00	JAF A所属 橋本 真央	○	心身健康のための運動効果も追求したヨガを行います。ゆったりしたヨガの中にもしっかりと筋刺激し運動量を実感し、気分爽快な週末にしましょう！	★
11月16日	はじめよう！ 日曜ピラティス 対象：16歳以上	10:10～ 11:00	JAF A所属 小川 玲奈	○	初めてピラティスを体験する方やピラティスを始めたい方でも参加可能な内容です。もちろんやったことがある方でも運動効果はバッチリです！これをキッカケに週末の運動習慣を！	★
	”からだリセット” 日曜ピラティス 対象：16歳以上	11:10～ 12:00	JAF A所属 小川 玲奈	○	体幹部をしっかり整え、身体の歪みを矯正します。疲れにくいカラダづくりを創り出すための快適な全身コンディショニングを図りましょう！	★

12月開催教室〔申込開始日 11/23(日) 10:00～〕電話申込045-411-8008 (先着24名)

開催日	教室名	時間	講師	ヨガ マット	内容	運 動 強 度 ★★★★★
12月7日	はじめよう！ 日曜ヨガ 対象：16歳以上	10:10～ 11:00	JAF A所属 益富 恵子	○	初めてヨガを体験する方やヨガを始めたい方でも参加可能な内容です。もちろんやったことがある方でもヨガの効果はバッチリです！これをキッカケに週末の運動習慣を！	★
	”気分転換” 日曜ヨガ 対象：16歳以上	11:10～ 12:00	JAF A所属 益富 恵子	○	心身健康のための運動効果も追求したヨガを行います。ゆったりしたヨガの中にもしっかりと筋刺激し運動量を実感し、気分爽快な週末にしましょう！	★
12月14日	はじめよう！ 日曜ピラティス 対象：16歳以上	10:10～ 11:00	JAF A所属 石堂ルミ子	○	初めてピラティスを体験する方やピラティスを始めたい方でも参加可能な内容です。もちろんやったことがある方でも運動効果はバッチリです！これをキッカケに週末の運動習慣を！	★
	”からだリセット” 日曜ピラティス 対象：16歳以上	11:10～ 12:00	JAF A所属 石堂ルミ子	○	体幹部をしっかり整え、身体の歪みを矯正します。疲れにくいカラダづくりを創り出すための快適な全身コンディショニングを図りましょう！	★