

厚木市ふれあいプラザスポーツ教室のお知らせ

1回 500円

定員 各10名

教室名	指導内容	曜日	時間	日程
スタート ヨガ	初めての方から、ゆっくりとヨガを行いたい方にオススメの教室です。	月	13:00~13:45	4/2、9、16、23 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9
		増設 火	15:30~16:15	4/3、10、17、24 5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17
ストレッチ ヨガ	姿勢を改善して、背骨や骨盤のゆがみを矯正しバランスのとれた身体づくりを目的としたヨガ教室です。	火	16:30~17:15	4/3、10、17、24 5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17
パワーヨガ	流れるようにポーズを連続して行っていきます。従来のヨガにシェイプアップ効果、脂肪燃焼効果をさらに加味した動きのあるエクササイズヨガです。	火	10:20~11:05	4/3、10、17、24 5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17
NEW 骨盤調整と エクササイズ	身体が硬い、運動が苦手な方にオススメ。色々な器具を使い身体を整えてゆきます。	火	11:30~12:30	4/3、10、17、24 5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17
		女性限定	700円	
ボディ美 メイク	色々なエクササイズを取入れ、体幹やインナーマッスルに働きかけ、美しい身体を目指す教室です。	水	10:20~11:05	4/4、11、18、25 5/2、16、23、30 6/6、13、20、27 7/4、11、18
スポヨガ	通常のヨガの効果はもちろん、足腰を鍛え筋力アップ、ダイエット効果を目的としたダイナミックでエネルギーッシュなヨガ教室です。	月	11:00~11:45	4/2、9、16、23 5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9
はじめての ピラティス	身体の内側、特に体幹を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。初めての方の為に、ゆっくり進めてゆきます。	金	10:00~10:45	4/6、13、20、27 5/18、25 6/1、8、15、22、29 7/6、13
ピラティス	ドイツでリハビリとして取り入れられたトレーニングです。気軽に参加して健康美を作りましょう。	水	11:30~12:15	4/4、11、18、25 5/2、16、23、30 6/6、20、27 7/4、11、18

【参加方法】

【会場】

各教室30分前から、総合受付にて受付ます。 2F 第2会議室

【注意事項】

- ・健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申込みください。
- ・教室参加にあたりご記入頂く情報は、教室運営のみに使用しその他の目的には使用しません。

厚木市ふれあいプラザ
☎ 046-225-2081