

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 1~3月

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	1/7、21、28
				2/4、18、25
				3/4、11、18、25
		火	15:30~16:15	1/8、15、22、29
2/5、19、26				
3/5、12、19、26				
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	1/8、15、22、29
				2/5、19、26
				3/5、12、19、26
ボディ美 メイク	色々なエクササイズを取り入れ、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	1/9、16、23、30
				2/6、20、27
				3/6、13、27
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ッシュなヨガ教室です。	月	11:00~11:45	1/7、21、28
				2/4、18、25
				3/4、11、18、25
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	1/4、11、18、25
				2/1、8、22、
				3/1、8、15、22、29

【参加方法】 **各教室30分前から総合受付にて受付ます。**

【会場】 第2会議室

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し込みください。
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