

ふれあい館 各種教室

①骨盤調整コンディショニング

骨盤のゆがみの調整と普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛、肩凝り、冷え性、内臓の機能改善を目指します。

■日時 毎週火曜日
午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かし、バランスの良い、動きやすい身体づくりを目指します。

■日時 毎週火曜日
午前11時50分
～午後0時50分

③リラックスフローヨガ(予約)

ゆったりとした呼吸と流れるようなポーズにより、精神的な安定とリラックス効果が期待されます。

※参加者は、当日の午前10時30分までにご予約ください。

■日時 毎週火曜日
午後1時30分～2時30分

④ボディメイクヨガ(予約)

体の各部位に刺激を与えるポーズで、脂肪燃焼やストレス解消の効果が期待されます。

※参加者は、当日の午前11時30分までにご予約ください。

■日時
毎週火曜日
午後3時～4時



⑤デトックスヨガ

“ねじりのポーズ”で体に溜まった毒素を外に排出していきましょう！ 便秘解消や美肌効果も期待できます。

■日時
毎週火曜日 午後7時～8時
毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

⑥シェイプアップヨガ

運動に慣れた方におすすめ。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう！

■日時 毎週水曜日
午後1時30分～2時30分

⑦シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしていきましょう。

■日時 毎週水曜日
午後3時～4時

⑧ウェーブリングストレッチ ヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日
午前10時30分～11時30分

⑨美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し、骨盤・体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日
午前10時30分～11時30分

⑩かんたんステップ50(予約)

ステップ台を使い、音楽に乗って昇降運動をしながら楽しくエクササイズしましょう！

■日時 毎週木曜日(要予約)
午後6時40分～7時30分

⑪やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、姿勢・体の歪みを修正し、瞑想で自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

■日時 毎週金曜日
午前10時30分～正午

共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 1回800円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻しはしません。
※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■対象者 高校生以上

■定員

⑩以外12名 ⑪5名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、動きやすい服装、ヨガマット(⑩以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑩の受講者)
※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報はこちらから→



■申し込み・問い合わせ先
ふれあい館 ☎(47)1126

しもつけオープンガーデンクラブ 種まき講座

春の花壇を彩る草花を種から育ててみませんか？

■日時 8月28日(土)
午前9時30分～正午

■場所 南河内公民館

■持ち物 作業用手袋、ピンセット、鉛筆、ハサミ、飲み物
※花の種の持ち込みも可。

■定員 15名(先着順)
■参加費 600円(資材費)
■申込期間
8月18日(水)～22日(日)

■申し込み・問い合わせ先
しもつけオープン
ガーデンクラブ 長田
☎090(7845)2492

FMゆうがおで情報発信

FMゆうがおの「しもつけピタッとラジオ」は、下野市からの旬な情報をお届けします。

■放送日
月～金曜日

■時間
正午～午後0時55分

