

ふれあい館 各種教室

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し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すことで、バランスの良い、動きやすい体作りを目指します。

■日時 毎週火曜日
午前11時50分～午後0時50分

③デトックスヨガ

体幹をねじるポーズをとり、体内に溜まっている毒素の排出を目指します。

■日時 毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

④シンプルエアロ&エクササイズ

音楽に合わせて簡単な動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動です。後半はボクササイズやマットを使った筋力トレーニングを行います。

■日時 毎週水曜日
正午～午後1時

⑤シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けの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ましょう。

■日時 毎週水曜日
午後1時30分～2時30分

⑥整体ヨガ(予約制)

体を意識的に観察しながら行うヨガで、骨格や筋肉のバランス、自律神経、ホルモン、免疫機能などを無理なく整えます。

■日時 毎週第1・3・5木曜日
午前11時～正午

⑦氣功ヨガ(予約制)

氣功の呼吸法や瞑想を取り入れたリラックス系ヨガで、氣の流れや巡りを良くして体の奥底から元気になりましょう。疲労回復、精神安定、アンチエイジングなどにも効果的です。

■日時 毎週第2・4木曜日
午前11時～正午

⑧フラヨーガセラピー(予約制)

ヨガとダンスの両方を楽しめるフラヨーガは、心身の健康、ストレス解消・リラクゼーションなどに効果のあるセラピーです。

■日時 毎週木曜日
午後1時～2時

⑨かんたんステップ50(予約制)

音楽によって、ステップ台の昇降運動で楽しくエクササイズしましょう。

■日時 毎週木曜日
午後6時40分～7時30分

⑩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、瞑想により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

⑪エアリアルヨガ・ストレッチ(予約制)

ハンモックを低い位置に吊るし、それを支えにして、ストレッチをメインに骨盤調整や体幹・骨盤底筋のトレーニングも行います。高所が苦手な方やシニアの方も安心して参加いただけます。

■日時 毎週土曜日
午後4時30分～5時15分

⑫エアリアルヨガ(予約制)

腰の高さ程度に吊るしたハンモックに体を預け、空中に浮いてポーズをとるヨガです。体の内側の筋肉を使い、引き締まったボディを目指します。

■日時 毎週土曜日
午後5時45分～6時30分

共通事項

■場所 ふれあい館

■対象者 高校生以上

※⑪⑫は体重80kgまでの方。

■定員 12名

※④⑨⑪⑫は7名、⑩は20名。

■受講費 1回800円

※⑪⑫は1回1,000円、回数券との併用不可。

※レッスン後に110円で日帰り湯を利用できます。

■服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(④⑨以外の方)

※④⑨以外の方、室内用シューズ(④⑨の受講者)

※更衣室はありません。

■申し込み

最新情報はこちら→



きらら館

～ダンスは脳トレ!～ ディスコダンスでエクササイズ

どこか懐かしいディスコナンバーによって、楽しく体を動かしてみませんか。ダンスの振りを覚えて、健康的に踊りましょう! 初めての方もぜひご参加ください。

■日時 12月9日(土) 午後2時～2時50分

■場所 きらら館

■定員 先着30名

■参加費 770円(当日集金)

■服装・持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオルなど

■申込方法 きらら館窓口または電話

■申込期限 当日開始時間まで

■申し込み・問い合わせ先 最新情報は
きらら館 ☎(52)3711 こちら→

