

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・肩こり・冷え性・内臓の機能改善を目指すレッスンです。

■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により、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取り、体内にたまっている毒素の排出を目指すレッスンです。

■日時 毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

④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
正午～午後1時

⑤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1時30分～2時30分

⑥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
午後3時～4時

⑦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、ヨガの動きを取り入れたストレッチを行います。

■日時 第2・4木曜日
午前10時30分～11時30分

⑧美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節周りを意識し、骨盤や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

⑨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・リラクゼーションに効果のあるセラピーです。

■日時 毎週木曜日
午後1時30分～2時30分

⑩かんたんステップ50(予約制)

音楽に乗って、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



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

⑫ズンバ

音楽によってインストラクターの動きと同じようにダンスをします。簡単な振付なので、初心者の方も楽しく参加できます。

■日時 毎週金曜日
午後7時～8時

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、払い戻し不可。

※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 12名

※⑥⑩⑫は7名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、ヨガマット(⑥⑩⑫以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑥⑩⑫の受講者)、動きやすい服装
※更衣室はありません。

最新情報 →
はこちら



広報しもつけへのご意見

広報しもつけでは、より良い紙面づくりのため、読者の皆さまからご意見を募集しています。

これまでいただいたご意見の一部をお知らせします。

ご意見 8月号11ページで「ごみ捨て場」と表記されていますが、「ごみ置き場」の方が良いかと思えます。

回答 誤解を招く表現を避けるため、今後は市ホームページなどでも用いている「ごみステーション」に表記を統一します。掲載する名称などは、分かりやすいものや正式名称を使用するよう努めます。ご指摘いただきありがとうございます。

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886
ごみに関すること 環境課 ☎(32)8898