

## 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たレッスンです。

■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、動きやすい身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シンプルエアロ&amp;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のクラスです。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&amp;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す。

■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によって、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るクラスです。

■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により、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

## 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

## 共通事項

■場所 ふれあい館

■対象者 高校生以上

■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。

■服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(④⑨以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(④⑨の受講者)

※更衣室はありません。

最新情報は  
こちら→ふれあい館  
温水プール一般利用休止

温水プールの一般利用を休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどお願いします。

## ■一般利用休止日

6月6日(火)・13日(火)・20日(火)

午前10時～午後3時

## ■問い合わせ先

ふれあい館プール棟

☎(47)1122

↑最新情報は  
はこちらメール配信サービス  
「しもつけインフォメーション」

かんたんな登録で、気象情報や行政・イベント情報などをメールまたはLINEで受け取れます(通信料がかかります)。スマートフォンの方は二次元コードから、パソコン・ガラケーの方は✉t-shimotsuke@sg-p.jpに空メールを送信してください。

## ■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

