

きらら館からのお知らせ

バレトン&ボディコンディショニング

筋力・柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼効果も期待できます♪

■日時 4月19日(土)

午後3時～4時

■対象者 トレーニング室利用登録者と一般の方

■定員 18名

■申込期間 4月1日(火)～

※電話予約は午前9時30分～。
※参加費は当日お支払いいただきます。

きらら館初！習い事教室
～第1弾 ヨガ～

両シリーズを通して、心も身体も整えましょう！

①リラクゼーションヨガ

5月・6月は自律神経が乱れ

る季節。ヨガで心身共にリフレッシュします。

②骨盤調整ヨガ

骨盤周辺の筋肉をほぐし、整え、鍛えることを繰り返しながら、正しい位置へと導いていきます。

■日時

午前10時30分～11時30分

①(月曜日・全4回)

5月12日～6月2日

②(月曜日・全4回)

6月9日～30日

■対象者 トレーニング室利用登録者と一般の方

■定員 各20名

■参加費 各4,000円

※①②両方の申し込みの場合
7,500円(全8回分)。

※欠席日の返金はありません。

■講師 齋藤英恵 ヨガインストラクター(全米ヨガアライアンスRYT200修了)

■講師コメント 安心・安全なヨガを心掛けています。初心者の方も参加OK！年齢問わず始められます。身体をほぐし、心に安らぎを与え、心身を健康にしましょう♪

■服装・持ち物 動きやすい服、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル

■申込期間 4月14日(月)～
※電話予約は午前9時30分～

■申し込み・問い合わせ先
きらら館 ☎(52)3711



きらら館
ホームページ



Instagram

ふれあい館からのお知らせ

男性限定のヨガ開催中

初めての方も、体が硬い方でも大丈夫です。安心してご参加ください。

Men's ヨガ

■日時 毎週水曜日

午後7時～午後7時50分

ヨガらへん

■日時 毎週木曜日

午前10時20分～11時10分

■共通事項

■場所 ふれあい館多目的室

■定員 8名

■持ち物 ハンドタオル、ヨガマット(お持ちの方)

※更衣室はありません。

■受講費 1回800円

※レッスン後にプラス110円で入浴施設を利用できます。

プールのコース貸し切り利用がさらに便利に

これまで、3時間まで5,500円の1料金のみでしたが、4月から利用時間の枠を追加し、さらに便利になりました！

ご都合、ご予算に合わせてご利用ください。

■新利用時間・料金

1時間2,200円 2時間4,000円

■共通事項

■申し込み・問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126



ふれあい館
ホームページ

お母さんもいっしょに楽しもっ！

子育て支援
学校法人 愛泉学園
子育て応援団

愛泉幼稚園
親子教室
ファミリークラブ
小金井寺区
0285-44-7783
小金井4-12-8

第二愛泉幼稚園
親子教室
にこにこクラブ
柴/駅東
緑/祇園
地
0285-44-2838
柴1403

吉田保育園
子育てサロン
-YOSHINA-
仁良川
吉田
地区
0285.48.5054
本吉田783-1

相育談児
育児相談は随時受付しています。
どんなことでも、ご遠慮なく、
お問い合わせください。

広告