



# 一般開放講座

1回 500円



講座名 講師名	日程	時間	持ち物	内容
ZUMBA® 仲林 幸子	毎週 火曜日	10:30~11:30	・運動しやすい服装 ・上履き専用運動靴 ・汗拭きタオル	ノリノリのラテンの曲に身をまかせ、楽しく激しく踊ります。 内臓脂肪燃焼にも効果的です。
骨盤エクササイズ 生森 真澄	毎週 水曜日	9:30~10:30	・運動しやすい服装 ・上履き専用運動靴 ・汗拭きタオル ・ヨガマット	無理のない、ゆっくりとした動きですので、激しい運動が苦手な方も安心して参加していただけます。 普段なかなか鍛えづらい骨盤周りの深部の筋肉（インナーマッスル）を動かすことで、理想のくびれを手に入れましょう。
いや 癒しのヨガ 近藤 志保	毎週 金曜日	9:30~10:45	・運動しやすい服装 ・汗拭きタオル ・ヨガマット	呼吸に合わせたゆったりとした動きで、身体の内側から美しく!! 自律神経を整えて心を穏やかにしましょう。 運動の苦手な方や男性もどうぞお越しください。
ピラティス×筋トレ×ヨガ 古谷 優子	毎週 金曜日	19:30~20:30	・運動しやすい服装 ・汗拭きタオル ・ヨガマット	ピラティスで体幹を安定させ、筋トレで筋肉の衰えを解消し、ヨガで太陽礼拝などの有酸素運動で脂肪燃焼効果を高めていきます。 引き締め、若返り、姿勢改善、血流、免疫力アップなど、様々な効果も期待できます。
日曜リフレッシュヨガ 古谷 優子	毎週 日曜日	10:30~11:30	・運動しやすい服装 ・汗拭きタオル ・ヨガマット	日頃の心身の疲れを解消し、歪みを正し、滞りを無くすことで、肩凝りや腰痛など不調の改善が期待され、身体を本来あるべき状態へと戻します。気の流れを整えて、心も体もリフレッシュしましょう。身体が硬くても大丈夫です。男性の方も、どうぞお気軽に、起こし下さい。

受講方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・18歳以上の方なら、町内外を問わず、どなたでも参加していただけます。</li> <li>・受付で500円をお支払いいただきお申し込みください。※ 開講30分前より受付を開始します。</li> </ul>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先着順で申し込み者が定員に達した時点で、受付を終了します。</li> <li>・講座を受講の際は、お子さま連れの来館および受講はできません。</li> <li>・ヨガマットは各個人にてご用意いただくようお願いいたします。</li> <li>・受講中の事故などについては、一切責任を負いませんので自己の責任において体調管理を行ってください。 <b>なお、万一の事故等に備え、スポーツ障害保険に加入されることをお勧めします。</b></li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休館日、祝日、お盆、年末年始は休講します。</li> <li>・当館または講師都合により、休講となる場合があります。</li> <li>・講座開始時刻1時間前の時点で、広陵町に気象警報発令中の場合は、休講となります。</li> </ul>

