

一般開放講座



お好きな時に、**1回 600円**

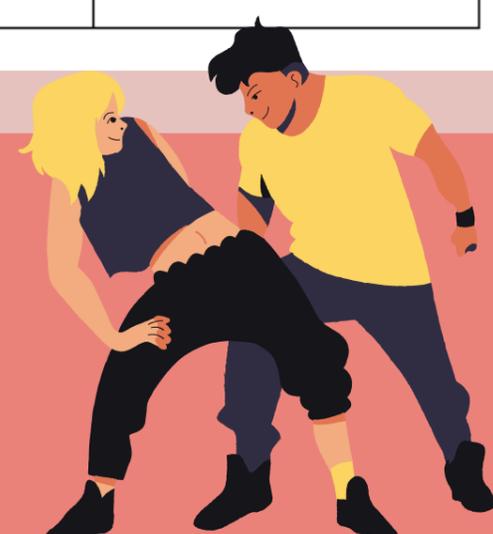
18歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。
(太極拳は、中学生以上)



火曜日	水曜日	木曜日
10:30~11:30	9:30~10:30	9:30~10:30
ZUMBA®	骨盤 エクササイズ	朝活ヨガ
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。	無理のないゆっくりとした動きです。普段鍛えづらい骨盤周りの筋肉を動かすことで理想のくびれを手に入れましょう。	一日のスタートを心地よいヨガでリフレッシュ!呼吸と共に身体を動かし、心と身体を整え、活力あふれる一日を迎えましょう!男女問わず初心者の方もぜひご参加ください。

金曜日	日曜日		
9:30~10:45	9:00~10:00	10:30~11:30	11:50~12:50
癒しのヨガ	太極拳	日曜リフレッシュヨガ	日曜リフレッシュヨガ ステップアップ
呼吸に合わせたゆったりとした動きで体の中から美しく!!自律神経を整えて心を穏やかにしましょう。	低く動いて足腰を元気にし、呼吸法による体内の健康増進につながります。若年から高齢者迄長くスポーツとして動く事が出来ます。	日頃の心身の疲れを解消し、肩凝り、腰痛、関節の痛みなど不調も改善していきます、心も体もリフレッシュしましょう。	ヨガにも慣れてきて、もう少しいろいろなポーズにもチャレンジ!気持ちの良い呼吸で心も体もスッキリ、1週間のスタートを切りましょう♪

- 運動のしやすい服装、上履き専用運動靴、汗拭きタオル等を持参ください。
- 受付、開場は、30分前からとさせていただきます。
- 先着順のため、申し込み者が定員に達した時点で、受付を終了致します。
- ※休館日、祝日、お盆、年末年始は休講いたします。
- ※当館または講師の都合により、休講となる場合があります。
- ※講座開始1時間前に、広陵町に気象警報発令中の場合は、休講となります。
- ※万一の事故等に備え、スポーツ保険に加入されることをお勧めします。



広陵町弁財天295-3 ☎0745-57-3232

はしお元気村