

◎ 1～3月連続運動教室

12月11日(日)朝9時より申込開始

途中回からのご参加可能(やさしいフラはご相談下さい)

※途中回からの参加費は、教室残り回数×1000円の料金となります。

教室名	日程	時間	対象	参加費	定員	内容	開催場所
やさしいフラ ～冬クラス～	1/16・30 2/13・27 3/13・27 いずれも月曜日	13:30～14:15	18歳 以上	6回 6,000円	15名	体と心を自然に。 基本姿勢を丁寧に学べる入門・初級者向けの 短期クラス。 曲と向き合い、全6回で1曲を仕上げます。	健都 ライブラリー 2F 多目的室 ※ヨガ、背骨コン ディショニングは北 側時間外通用口より ご入場下さい。
ヨガ	毎週火曜日 ※1/3・2/7・ 3/21を除く	19:00 S 19:45		10回 10,000円		呼吸に合わせて体を動かすことにより、 心身のリラクセスや柔軟性の向上を目指しま す。 心と体のメンテナンスにおすすめです。	
背骨 コンディショニング	毎週水曜日 ※1/4・2/8 を除く			11回 11,000円		自分でできる体操を中心に、 からだのゆがみの矯正をしていきます。 腰痛や膝痛、肩こりなど 不調の改善を目指します。	
筋膜体操	毎週木曜日 ※毎月最終週 を除く			10回 10,000円		ゆるやかな動きの中で筋膜や筋肉、 関節をよりスムーズに使い、筋力・柔軟性を 向上させていきます。 体のゆがみも整え、体幹も使います。老若男女関わ らず、 どなたでもできる体操です。	
ピラティス	毎週金曜日 ※2/24を除く			12回 12,000円		腰痛や肩こりの改善、 身体をスッキリさせたい方におすすめです。 姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきま す。	