

年会費&入会金 不要！1回参加OK！  
※ 初回登録が必要となります ※

教室名	紹介/内容	日時 ※別途カレンダー参照	参加料 (税込)
<b>ヨガ</b> はじめてのヨガ教室 (UNIVERSAL YOGA EARTH)	ココロとカラダを整える、新しいヨガプログラム。 ◎はじめての方大歓迎。落ち着いた動きで心身をリラックス。	木 ☀ 10:00～10:45 (45分)	1教室1回 550円
<b>スト</b> ストレッチ&かんたんトレーニング	ストレッチとかんたんトレーニングで身体をスッキリさせましょう♪ ◎柔軟中心に身体を温め、軽運動でリフレッシュ。	木 ☀ 10:00～11:00 (60分)	
<b>体幹</b> 体幹トレーニング	運動習慣を身につけ、健康的なカラダを目指しましょう！ ◎身体の筋肉バランスを整え、安定性を向上。引締めにも効果的。	木 🌙 19:30～20:30 (60分)	
<b>BBE</b> バランスボールエクササイズ	バランスボールでカラダを弾ませ、ポジティブにエクササイズ★ ◎インナーマッスルを刺激し健康的な体へ。姿勢改善に効果的。	金 🌙 19:30～20:30 (60分)	
<b>LWO</b> 下半身ワークアウト	ただ細いだけじゃない、自信のつく下半身を目指しましょう！ ◎下半身中心のトレーニング。むくみや冷え性軽減、美脚に効果的。	金 🌙 19:30～20:30 (60分)	

Information

- 対象：一般男女
- 持ち物：室内履き・運動しやすい服装・飲み物・タオル・ストレッチマット
- その他：予約制（1教室1回まで予約可能）  
※各教室、人数には限りがあります。



Fitness刺激メーター

※運動強度の感じ方には個人差があります※



来館前に体調確認及び検温をしてからお越しください。その他手指消毒等にご協力をお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ

大和町総合運動公園

[指定管理者 ミズノスポーツサービス株式会社]

TEL 022-346-2178

HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7761>

ご予約は電話または窓口でのみ受付。お気軽にお問い合わせください。

