



◆ 楽しい運動教室

イスに座っての運動や、ストレッチ、簡単な筋力トレーニングを中心とした内容です。体力に自信のない方でも気軽に参加できます。日常を楽しくいきいきと過ごしていただけるような生活の質を向上させるプログラムを提供いたします。

◆ リフレッシュ・ヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。体の硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくらくらく、楽しむことができます。この教室で、体の改善・心のストレス解消、いろんな効果を実感してください。

◆ バランスボール

バランスボールに座るだけでもカラダの深層部の筋肉を鍛える事ができます。体の歪みの改善につながります。また、ボールを使ってエクササイズも行う事で代謝も上がり、理想的なカラダを作りを目指していきます！！

◆ ベーシック・ヨーガ

ヨーガを始めたい方、基礎から習得したい方にお勧めです。経験者の方でも連続したポーズの中しっかりと動ける工夫がされたクラスです。呼吸を行うことで普段何気なくすごしている日常から少しだけ距離をとり、ヨーガの基本動作・自分のカラダと話しながらゆっくり呼吸を整えましょう。まずはレッスンの前と後ココロとカラダの違いを感じる事が目標です。

◆ ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

ルーシーダットンの語源は「ルーシー」は仙人「ダッ」は矯正「トン」は自分という意味でタイに古くから伝わる仙人の自己整体法です。ゆっくりとしたポーズで体をすみずみまで伸ばし自分自身で歪みを整え代謝を高めます。そして、その独特の呼吸によりリンパ、血液の流れを促進しむくみ、コリを解消します。どなたでも簡単に始められるタイ生まれのスローエクササイズで心と体を整えましょう。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込日	申込時間
楽しい運動教室	火	10:10～11:10	柴田 泰利	エコホール	¥5,100	9/4	10:15～10:30
リフレッシュ・ヨーガ	火	13:00～14:15	櫻木 恭子	スタジオ	¥5,600	9/4	13:00～13:15
バランスボール	火	14:00～15:00	熊崎 奈々絵	エコホール	¥5,100	9/4	14:30～14:45
ベーシックヨーガ	火	19:15～20:45	中島 肇子	スタジオ	¥6,100	9/4	19:00～19:15
ルーシーダットン	火	19:30～20:30	土屋 美千代	エコホール	¥5,100	9/4	19:45～20:00

開催日程

第1回	9月18日	第6回	11月6日
第2回	9月25日	第7回	11月13日
第3回	10月2日	第8回	11月20日
第4回	10月23日	第9回	11月27日
第5回	10月30日	第10回	12月4日

対象：18歳以上(高校生不可)

定員：各30名

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:0586)47-7138