

## ふれあい館からのお知らせ

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

## 各種教室

ふれあい館で自分を磨き、新たな仲間作りとしてぜひご利用ください。

## ①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善を目指したレッスンです。

■日時 毎週火曜日  
午前10時30分～11時40分  
■定員 15名

## ②デトックスヨガ

「ねじりのポーズ」で体に溜まった毒素を外に排出していきます！便秘解消や美肌効果も期待できます。

■日時 毎週水曜日  
午前10時30分～11時30分  
■定員 20名

## ③リラックスヨガ

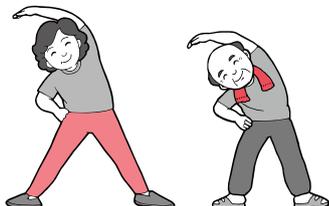
簡単なヨガのポーズをとりながら自律神経を整え、心身ともに健康になりましょう。初心者の方も気軽にご参加ください。

■日時 毎週水曜日  
午後2時～3時  
■定員 15名

## ④ウェーブリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日  
午前10時30分～11時30分  
■定員 13名



## ⑤美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し骨盤・体のバランスを整えていきます。

■日時 第1・3・5木曜日  
午前10時30分～11時30分  
■定員 15名

## ⑥らくらくストレッチ

柔軟性の向上だけでなく、冷え性改善・関節痛予防・筋力の向上など、さまざまな効果が期待できます。

■日時 毎週木曜日  
午後3時～4時  
■定員 15名

## ⑦かんたんステップ50

ステップ台を使い昇降運動をしながら音楽に乗って楽しくエクササイズしましょう！

初心者の方や体力に自信がない方でもご自身のペースで安心して気軽に参加できます。

■日時 毎週木曜日  
午後6時40分～7時30分  
※完全予約制  
■定員 15名

## ⑧やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、姿勢・体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す心と体の健康を目指したレッスンです。

■日時 毎週金曜日  
午前10時30分～正午  
■定員 20名

## ⑨ピラティス

ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えていきます。

筋肉・バランスの強化を目的として柔軟性・筋持久力・体幹の向上を目指しましょう。

■日時 毎週金曜日  
午後2時30分～3時30分  
■定員 15名

## 共通事項

## ■場所

ふれあい館

## ■受講費

1回700円(ワンレッスン制)  
1階受付券売機でチケットをご購入ください。すべての教室で使えるお得な共通回数券(4回分)もあります。

※有効期限は購入日から2か月間で、払い戻しはしません  
※レッスン後にプラス100円で日帰り湯もご利用できます

## ■対象 高校生以上

## ■持ち物

⑦は室内用シューズ、ヨガ受講でヨガマットをお持ちの方は、お持ちください。動きやすい服装でお越しください(更衣室はありません)。

## ■申し込み先

ふれあい館 ☎(47)1126



## 長期休館について

ふれあい館では、濾過機・空調機等改修工事のため、10月1日(火)から令和2年2月29日(土)まで温水プールと入浴施設が休業となる予定です。

なお、レストラン・Kスタジオは、通常どおり営業予定です。

その他、貸出施設、各種教室については、可能な範囲で営業します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。