

ゆうゆう館 各種教室

①フラセラピー

ハワイアンミュージックに合わせて、フラを楽しむクラスです。

■日時 毎週月曜日
午前10時～10時50分

②筋膜リリースヨガ

筋膜をほぐすヨガのポーズで肩こりや腰痛予防・改善、姿勢や内臓、自律神経の調整、精神安定などを促します。

■日時 毎週月曜日
午前11時～11時50分

③ミックスフィットネス

基本ステップを取り入れた準備運動→アップテンポの音楽で有酸素運動→ストレッチを行います。

■日時 毎週火曜日
午後1時～2時

④ハリウッドヨガ

心地よい音楽に合わせて心と体を整えます。不調改善だけでなく今後も美しい姿勢と健康な体を作ります。

■日時 毎週木曜日
午前10時～11時

⑤ZUMBA GOLD®

ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを楽しみます。

■日時 毎週木曜日
午後2時～3時

⑥骨盤調整

骨盤の動きを活性化させ、体の歪みだけでなく、冷え性・肩こりなど体の不調も整えます。

■日時 毎週木曜日
午後3時15分～4時15分

⑦ととのえるヨガ

一つひとつのポーズを丁寧に、姿勢を整え、疲れにくい身体を作ります。心も整うプログラムです。

■日時 毎週木曜日
午後7時15分～8時15分

⑧3B体操

音楽に合わせて、用具を使い誰でも無理なく体を動かす健康体操です。

■日時 金曜日(月3回)
午前10時～11時

⑨ゆったりストレッチ体操

ゆったりとした音楽で体の筋肉を伸ばし、心からリラックスしましょう。

■日時 隔週金曜日
午後2時～3時

⑩ZUMBA®

ラテン系の曲をベースに様々なステップを組み込んだダンスエクササイズです。

■日時 毎週金曜日
午後7時～8時

共通事項

■服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(⑤⑩を除く)、シューズ

■その他

教室の前後に110円で温浴施設を利用できます。

■申し込み・問い合わせ先

ゆうゆう館 ☎(43)1231

✉ info@shimotsuke
-syakyo.or.jp



ふれあい館 エアリアルヨガレッスン増設のお知らせ

期間限定で「エアリアルヨガ」のレッスンを増設します。土曜日の参加が難しい方はこの機会にぜひご参加ください。

エアリアルヨガ・ストレッチ(予約制)

ハンモックを通常よりも低い位置に吊るし、それを支えに、ストレッチをメインとした骨盤調整や体幹・骨盤底筋のトレーニングを行います。高い所が苦手な方やシニアの方でも安心してご参加ください。

■時間

①午前10時30分～11時15分
②午後4時35分～5時20分

エアリアルヨガ(予約制)

天井から腰の高さ程度に吊るしたハンモックに体を預け、ヨガのポーズをとるニューヨーク発祥のヨガです。体の内側の筋

肉を使い、引き締まったボディを目指しましょう。

■時間

①午前11時35分～午後0時20分
②午後5時40分～6時25分

共通事項

■日程(全5回・火曜日)

3月5日(火)～4月2日(火)

■場所 ふれあい館内

■対象者 高校生以上

■定員 各7名

■持ち物 ハンドタオル、飲料水
※更衣室はありません。

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126



きらら館 パワープレートを導入

パワープレートは、1秒間に25～50回の高速振動であらゆる方向から全身の細部に負荷をかけ、短時間で効率的な運動ができるトレーニングマシンです。

映像を見ながら、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動の動きを取り入れた約10分間のエクササイズを行います。

■利用開始日 4月1日(月)

■利用料 550円(10分)

■その他 トレーニング室利用登録者のみ利用可。希望者はトレーニング室にお越しください。

■申し込み・問い合わせ先

きらら館
☎(52)3711



©KIRARAKAN_OFFICIAL

