



月曜日の教室

リセット・ヨガII (経験者向け)

ヨガには骨盤を矯正する効果があります。呼吸を合わせ、気持ちよく体を動かし、体の要となる骨盤を整え、体全体をリセットすることで、代謝UP、体の不調の緩和、姿勢も良くなり体のシルエットが美しくなるなど効果があるとされています。日々の疲れやストレスをため込んだ心も一度キレイにリセットし、心と体のバランスを整え、心身を回復させていきましょう。

大人のバレエ

クラシックバレエの基本で、ゆっくりと丁寧に体をほぐし、しなやかな身体づくりを目指します。きれいな姿勢を意識して、体の歪みも正していきます。

やさしいピラティスI

ピラティスが初めての方、無理なくエクササイズをしたい方にお勧めのクラスです。ピラティスの体の動かし方や呼吸方法から丁寧に指導いたします。一人ひとりの状態を見ながら進めていきますのでピラティスが初めての方も安心して参加して頂けます。深い呼吸によりリラックスし、ご自分の体を感じながら体幹を鍛え健康で美しくしなやかなボディを作ります。心と体を大切にしながら、健全に近づけていきましょう。

はじめてのフラダンスI・II

ハワイアンらしいリズムで踊ります。心と体がナチュラルになるひとときです。楽しみながら、フィットネス効果もあり、健康づくりに役立ちます。初心者のかたのメニューで、正しい姿勢での基本ステップやハンドモーションを練習します。

ビューティー・ヨガI

ストレスなどで蓄積された体の老廃物を取り去り、心まで浸透する深い呼吸により、心身を癒して美しくメリハリのある体づくりをめざします。血管系、リンパ系の循環を促し、体のうっ血や凝りを取り除き、「免疫力」を回復させていき、内面も外面も美しくしていくことを目標としたクラスです。

Enjoy! エアロ

運動不足、ストレスの解消に最適のクラスです。基礎体力の向上と心肺機能を高めます。また、脂肪燃焼効果が高く身体を引き締めます。エアロビクスに少し慣れた方にお勧めですが初心者の方にも十分ついていける内容です。

ピラティス

体をほぐし、深くゆっくりとした呼吸を行い、体の内側の筋肉をエクササイズし、体の芯を目覚めさせます。集中力、精神力を高めて普段、使わない体の部分を意識して動かしていきます。心と体を大切にしながら、健全に近づけていきましょう。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日
リセット・ヨガII	10:30~12:00	エコホール	大竹 まさみ	6,100円	12/18(月) 10:15~10:30
大人のバレエ	11:00~12:15	スタジオ	高橋 朱美	5,600円	12/18(月) 11:00~11:15
やさしいピラティスI	13:00~14:15	スタジオ	杉野 千津子	5,600円	12/18(月) 13:15~13:30
はじめてのフラダンスI	13:00~14:00	エコホール	中川 貴美子	5,100円	12/18(月) 13:00~13:15
はじめてのフラダンスII	14:15~15:15	エコホール		5,100円	12/18(月) 13:45~14:00
ビューティー・ヨガI	14:30~15:45	スタジオ	三枝 由香理	5,600円	12/18(月) 14:30~14:45
Enjoy! エアロ	19:30~20:30	スタジオ	櫻木 恭子	5,100円	12/18(月) 19:00~19:15
ピラティス	19:30~20:45	エコホール	杉野 千津子	5,600円	12/18(月) 19:45~20:00

開催日程

第1回	12月25日	第6回	2月12日
第2回	1月15日	第7回	2月19日
第3回	1月22日	第8回	2月26日
第4回	1月29日	第9回	3月12日
第5回	2月5日	第10回	3月19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