



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。

ズンバ

ズンバとはラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。特徴は、速いリズムと遅いリズムが組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング教室です。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待でき、またレジスタンストレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

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、楽しめることができます。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

ヨーガをこれから始めたい方、基礎からヨーガを習得したい方にお勧めです。また、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なされたクラスです。ヨーガの基本動作・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、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ことが目標です。

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「ダツ」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	時間	場所	講師	受講料	申込日時
楽しい運動教室	10:05~11:05	エコホール	柴田 泰利	5,100円	9/12(火) 10:05~10:20
ズンバ	11:15~12:15	スタジオ	落合 智子	5,100円	9/12(火) 11:30~11:45
リフレッシュ・ヨーガ	13:00~14:15	スタジオ	櫻木 恭子	5,600円	9/12(火) 13:00~13:15
バランスボール	14:00~15:00	エコホール	熊崎 奈々絵	5,100円	9/12(火) 14:00~14:15
ベーシック・ヨーガ	19:15~20:45	スタジオ	中島 肇子	6,100円	9/12(火) 19:00~19:15
ルーシーダットン	19:30~20:30	エコホール	土屋 美千代	5100円	9/12(火) 19:45~20:00

開催日程 ※【バランスボール】第2回 9/26 休講 → 12/12に振替え

第1回	9月19日	第6回	11月7日
第2回	9月26日	第7回	11月14日
第3回	10月3日	第8回	11月21日
第4回	10月24日	第9回	11月28日
第5回	10月31日	第10回	12月5日

定員：楽しい運動教室 30名
 ズンバ 30名
 リフレッシュ・ヨーガ 30名
 バランス・ボール 15名
 ベーシック・ヨーガ 30名
 ルーシーダットン 30名

対象：18歳以上（高校生不可）

■お問い合わせ
 エコハウス138 指定管理者 TEL:(0586)47-7138