

春につくる！げんきなカラダ！ Spring Program

ヨガ & エアロビクス



だれでもできる。
運動習慣をはじめめる。

参加費 **500円** (お一人1回)

ココロとカラダを整える

ヨガ 60

柔軟性向上、シェイプアップ、冷え症・肩こりの解消など、ヨガの効果は様々。
ココロとカラダを良い状態に整え、バランスのとれた生活習慣へとつなげましょう。

持ち物:動きやすい服装・水筒・タオル

やさしい動きで体力がつく

やさしいエアロ

はじめての方、体力に自信のない方でも大丈夫。
エアロビクスの基本となる簡単なステップを段階的に習得して、楽しく有酸素運動ができます。

持ち物:動きやすい服装・室内履き・水筒・タオル

クラス	曜日	時間	インストラクター
ヨガ 60	毎週水曜日	11:00~12:00	三沢 礼子
やさしいエアロ		10:00~10:40	米岡 葵
NEW ! やさしいエアロ	毎週金曜日	19:30~20:10	米岡 葵
ヨガ 60	毎週金曜日	13:00~14:00	三沢 礼子
ヨガ 60	毎週土曜日	10:00~11:00	木下 静香

◆各クラス定員15名◆先着順◆お問い合わせは下記まで。



実施場所 御船町スポーツセンター
☎282-4111