

春にはじめる、健康づくり Spring Program

ウェーブストレッチ & ピラティス & ヨガ



だれでもできる
気軽に始める運動習慣

4月9日(木)

予約受付開始!

参加費 **500円** (お一人1回)

こころとからだをほぐします

ウェーブストレッチ

木 12:00～12:50

専用のウェーブリングを使用しながら、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」動きを行い、人間本来の体の曲線を取り戻し、姿勢の改善、しなやかな体づくりを行います。肩こりや腰痛の改善、心身のリラックス効果も得られます。

姿勢改善、健康増進

ピラティス

木 19:30～20:30

はじめてヨガ(5月より)

水 12:15～13:15

ピラティス: 胸式呼吸を行い、インナーマッスル(深層金筋)を使うことで、姿勢を改善し、美しいボディラインを作ります。

ヨガ: インド伝統の健康法で、呼吸法と全身を調節するポーズで血液循环を改善し、健康増進が望めます。

クラス	曜日	時間	定員	インストラクター
ウェーブストレッチ	木曜日	12:00～12:50	20	宮本 信恵
ピラティス	* 開催日は裏面カレンダーを参照ください。	19:30～20:30	20	赤池 利江子
5月スタート はじめてヨガ	水曜日	12:15～13:15	20	下田 美穂
	* 開催日は裏面カレンダーを参照ください。			

場所: 益城町総合体育館 2階多目的室 ◆予約先着順◆お問い合わせは下記まで。

益城町総合体育館 ☎289-2433