

～ヘルスランドさくらエクササイズ教室のお知らせ～ エクササイズ教室プログラムのご案内(第1期)

初心者の方も大歓迎

曜日	クラス名	内容	期間	予約開始
火	ヒートアップエクササイズ 午後7時15分～ 午後8時 (定員20人)	自重(体重を利用)を中心として上半身・下半身・お腹まわりの筋トレをバランス良く運動を行い、シェイプアップ効果を上げて脂肪を燃焼させやすい体を作ることに重点を置いたエクササイズを行っていきます。	5月14日・21日・28日	4月11日(木)～ 午前10時～開始
			6月4日・11日・18日・ 25日	5月9日(木)～ 午前10時～開始
			7月2日・9日・23日・ 30日	6月13日(木)～ 午前10時～開始
水	リズムエクササイズ 午後7時15分～ 午後8時 (定員20人)	ウォーキングやジョギング動作を取り入れ、簡単なリズムに合わせながら動く全身運動です。体脂肪燃焼効果の高い有酸素を中心に運動をしていきます。	5月15日・22日・29日	4月11日(木)～ 午前10時～開始
			6月5日・19日・26日	5月9日(木)～ 午前10時～開始
			7月3日・10日・17日・ 24日・31日	6月13日(木)～ 午前10時～開始
木	新教室開催! リラックスストレッチ 午前10時15分～ 午前10時55分 (定員30人)	寝起きの身体を目覚めさせてスッキリしてみませんか? 特に寝起きに固まりやすい肩回りや下半身をほぐして気持ちよく体を伸ばすストレッチを中心に運動をしていきます。	5月16日・23日・30日	4月11日(木)～ 午前10時～開始
			6月6日・13日・20日・ 27日	5月9日(木)～ 午前10時～開始
			7月4日・18日・25日	6月13日(木)～ 午前10時～開始
	簡単!腰痛予防教室 午前11時10分～ 午前11時55分 (定員30人)	腰まわりの柔軟性の向上を目的としたストレッチを行い、腰に負担がかかる姿勢を維持するために必要なお腹まわりの運動を組み合わせたクラスです。	5月16日・23日・30日	4月11日(木)～ 午前10時～開始
			6月6日・13日・20日・ 27日	5月9日(木)～ 午前10時～開始
			7月4日・18日・25日	6月13日(木)～ 午前10時～開始

【注意】

- ・各クラス月単位での予約となります。ご本人のみ予約可。(※ご家族の方は本人含め2名まで予約可)
- ・予約は毎月の第二木曜日の午前10時開始となります。(例: 7月の参加は6月の第二木曜日に予約)
- ・場所等の都合により休講となる場合があります。担当講師がお休みの場合は、代行講師により実施の場合があります。休講等が発生する場合は、館内に掲示しますのでご確認ください。先着順になりますので、定員に達した場合は、予約受付を終了させていただきますので予めご了承ください。
- ・その他、不明な点がございましたらスタッフまでお問合せください。

【持参するもの】

- ・ヨガマット又は、大きめのバスタオル・タオル・飲み物

【参加費】 無料(但し、毎回の入館料がかかります)

【参加方法】 電話予約又は直接予約をお願いします。予約は、1ヶ月ごとになります。

【お問合せ】 潮来市立潮来ヘルスランドさくら ☎ 64-5858