

～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～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、使っていない筋肉を使い、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。普段の運動が物足	5月12日・19日・26日	4月14日～
			6月2日・9日・16日・23日・30日	5月12日～
			7月7日・14日・21日・28日	6月9日～
水	からだ改善ヨガ 特別講師：高村 邦代 氏 午後7時～8時 (定員20人)	ヨガを通してご自身のお体を整えてみませんか？冷え性改善・むくみ改善・姿勢改善・脂肪燃焼効果・ストレス緩和などの効果があります。ヨガが初めての方でも大歓迎ですのでお気軽にご参加ください！特別の60分レッスンになります。	5月13日・20日・27日	4月14日～
			6月3日・10日・17日・24日	5月12日～
			7月1日・8日・15日・22日・29日	6月9日～
木	リラックスストレッチ 午前10時15分～11時 (定員30人)	寝起きの身体を目覚めさせてスッキリさせてみませんか？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14日・21日・28日	4月14日～
			6月4日・11日・18日・25日	5月12日～
			7月2日・9日・16日・30日	6月9日～
	簡単！腰痛予防教室 午前11時10分～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、腰に負担がかからない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ましたクラスです。	5月14日・21日・28日	4月14日～
			6月4日・11日・18日・25日	5月12日～
			7月2日・9日・16日・30日	6月9日～

【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人まで予約可)
 - ・木曜日のクラスのみ、どちらか一教室のみのご予約、ご参加になります。
 - ・予約は前月の第二火曜日開始となります。(例：6月の参加は5月の第二火曜日に予約)
 - ・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。参加状況によっては、飛入りで参加できる場合もございますので、お気軽にお越しください。
- ※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でお願いします。予約は、1ヶ月ごとになります。

新型コロナウイルス等の影響により、延期・中止になる場合があります。

【お問合せ】 潮来市立潮来ヘルスランドさくら ☎64-5858