

# ～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2期）

火曜日	水曜日	木曜日	
ヒートアップエクササイズ	からだ改善ヨガ 特別講師： 高村 邦代	リラックスストレッチ	簡単！腰痛予防教室
19:15～19:50  定員 12 名	19:00～20:00  定員 12 名	10:15～11:00  定員 12 名	11:10～11:55  定員 12 名
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。普段の運動が物足りない方はおススメです。	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。	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。	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たクラスです。
日程 9月 8日・15日・29日 10月 6日・13日・20日・27日 11月 10日・17日・24日	日程 10月 7日・14日・21日・28日 11月 4日11日・18日・25日	日程 9月 10日・17日・24日 10月 1日・8日・15日・22日・29日 11月 5日・12日・19日・26日	日程 9月 10日・17日・24日 10月 1日・8日・15日・22日・29日 11月 5日・12日・19日・26日

各教室の予約は、参加する前月の第二木曜日～予約開始となります。

※ 例 10月参加の場合→ 9月第二木曜日～予約開始となります。

※ コロナウイルス感染防止の為マスク着用にご協力ください。

## <注意>

- 各クラス月単位でのご予約となります。**ご本人のみ予約可**。(ただし、ご家族の方は本人含め2名まで予約可)
- 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。
- 場所等の都合により休講となる場合があります。担当講師が事情等でお休みの場合は、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、館内に掲示致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あらかじめご了承ください。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下さい。
- コロナウイルス感染防止の為マスク着用にご協力ください。

## <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。

連絡先

潮来市立潮来ヘルスランドさくら 0299-64-5858