

# 7～9月 初心者向けヨガ教室

## 【脳トレ椅子ヨガ】

●水曜日 10:25～11:10

## 【脳トレ☆リズムヨガ】

●水曜日 11:25～12:10

## 【骨盤整え美容ヨガ】

超初心者向け

★金曜日 10:25～11:10

## 【骨盤整え美容ヨガ】

★金曜日 11:25～12:10

場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1回 1,000円 4回まとめ割 3,500円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上 定員：15名(先着順)

- ふれ一ゆ1階受付で現金のみの受付となります。
- 定員になり次第、受付終了となります。
- 定員に達していない場合は当日参加も可能です。
- 各レッスン共に、お水と汗拭き用タオルをお持ちいただき運動できる服装でご参加ください。
- ロッカーに限りがございますのでお着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。
- レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。



## 開催日程

### 7月

| 日     | 月     | 火  | 水       | 木  | 金       | 土  |
|-------|-------|----|---------|----|---------|----|
|       |       |    |         |    |         | 1  |
| 2     | 3     | 4  | 5<br>●  | 6  | 7<br>★  | 8  |
| 9     | 10    | 11 | 12<br>● | 13 | 14<br>★ | 15 |
| 16    | 17    | 18 | 19<br>● | 20 | 21<br>★ | 22 |
| 23/30 | 24/31 | 25 | 26<br>● | 27 | 28<br>★ | 29 |

### 8月

| 日  | 月  | 火  | 水       | 木  | 金       | 土  |
|----|----|----|---------|----|---------|----|
|    |    | 1  | 2<br>●  | 3  | 4<br>★  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9<br>●  | 10 | 11      | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16<br>● | 17 | 18<br>★ | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23<br>● | 24 | 25<br>★ | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30<br>● | 31 |         |    |

### 9月

| 日  | 月  | 火       | 水       | 木  | 金       | 土  |
|----|----|---------|---------|----|---------|----|
|    |    |         |         |    | 1<br>★  | 2  |
| 3  | 4  | 5       | 6<br>●  | 7  | 8<br>★  | 9  |
| 10 | 11 | 12<br>休 | 13<br>● | 14 | 15<br>★ | 16 |
| 17 | 18 | 19      | 20<br>● | 21 | 22<br>★ | 23 |
| 24 | 25 | 26      | 27<br>● | 28 | 29<br>★ | 30 |

休=休館日

### ●脳トレ椅子ヨガ

【レッスン内容】音楽に合わせた脳のトレーニングと椅子ヨガを組み合わせたレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆椅子に座りながら楽しく運動したい方。

- ◆物事を効率よくこなしたい方。 ◆ストレスを発散したい方。
- ◆音楽が好きな方。 ◆何歳になっても若々しく過ごしたい方。
- ◆夜ぐっすり眠りたい方 ◆免疫力を上げたい方
- ◆ボディラインが気になる方 ◆運動不足を解消したい方

### ●脳トレ☆リズムヨガ

【レッスン内容】音楽に合わせた脳のトレーニングとヨガを組み合わせたレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆物事を効率良くこなしたい方。 ◆ストレスを発散したい方。

- ◆夜ぐっすり眠りたい方。 ◆音楽やダンスが好きな方。
- ◆運動不足を解消したい方。 ◆免疫力を上げたい方。
- ◆ボディラインが気になる方 ◆何歳になっても若々しく過ごしたい方。

### ★骨盤整え美容ヨガ(超初心者向け)

【レッスン内容】リンパの流れを良くし骨盤周りを整えるヨガレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆ヨガを始めてみたいけど体力などに不安がある方。

- ◆幾つになっても若々しく綺麗でいたい方。
- ◆おトイレの回数が気になる方。
- ◆ホルモンバランスを整えたい方。
- ◆骨盤底筋を整えたい方。 ◆夜ぐっすり眠りたい方。
- ◆免疫力を上げたい方。 ◆むくみが気になる方

### ★骨盤整え美容ヨガ

【レッスン内容】骨盤周りの筋肉(※骨盤底筋群等)を意識したヨガレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆幾つになっても若々しく綺麗でいたい方。

- ◆おトイレの回数が気になる方。
- ◆ホルモンバランスを整えたい方。
- ◆骨盤底筋を整えたい方。 ◆夜ぐっすり眠りたい方。
- ◆免疫力を上げたい方。 ◆むくみが気になる方

## 【講師】 マリン

- ◆ヨガインストラクター ◆瞑想講師 ◆リフレクソロジスト ◆ボディケアセラピスト
- ◆小顔フェイシャル指導者 ◆ヘルシー耳つぼダイエット指導者