

NEW

新規開講教室 体験教室のお知らせ

●●●姿勢調律ピラティス●●●

『身体の深層筋への意識を深め、体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。美しい姿勢や機能的な身体を手に入れましょう！見た目年齢マイナス10を目指します！！』

日程：月曜日 12:00-13:00

(8/2・16・30 9/6・13)

対象：20歳以上

定員：15名

開催場所：第1・2研修室

参加料：¥500 (体験特別価格)



お申込は参加希望日の1週間前から
受付窓口またはお電話での先着順です！！

●●●のびのびストレッチ●●●

『週の初めからリラックスしませんか？ストレッチをして心も身体もほぐしましょう。

身体が固い方でも大丈夫です！！』

日程：月曜日 9:30-10:30

(8/2・16 9/6・13)

対象：18歳以上

定員：50名

開催場所：小体育室

参加料：¥500 (体験特別価格)



◆◆①パワーヨガ◆◆

『運動強度高めヨガ。太陽礼拝をベースに体幹を鍛え美しい姿勢に導きます。

憧れのポーズにもチャレンジして、心とカラダで遊びましょう。』

対象：18歳以上

日程：月曜日 9:30-10:30

(8/2・16・30 9/6・13)

定員：7名

開催場所：子供室

参加料：¥800 (体験特別価格)

◆◆②シニアヨガ◆◆

『肩こり・腰痛・膝の痛み等の慢性的な悩みがある方に参加して頂きたいです。

お医者さんに「運動しましょう」と言われても何をすれば良いか迷っている方にも

お勧めです。』

対象：70歳以上

日程：月曜日 10:45-11:45

(8/2・16・30 9/6・13)

定員：7名

開催場所：子供室

参加料：¥800 (体験特別価格)

◆◆お申込方法などについて◆◆

参加希望日の1週間前から先着でお申し込みを承ります。

参加をご希望の方は、受付窓口、または幸スポーツセンターにお電話にてお申し込みください。

参加費は当日、受付窓口でお支払いください。

☎044-555-3011

NEW

HP



SNS

