



◆ 楽しい運動教室

イスに座っての運動や、ストレッチ、簡単な筋力トレーニングを中心とした内容です。体力に自信のない方でも気軽に参加できます。日常を楽しくいきいきと過ごしていただけるような生活の質を向上させるプログラムを提供いたします。

◆ ズンバ

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。特徴は、速いリズムと遅いリズムが組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング教室です。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果が期待でき、またレジスタンストレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

◆ リフレッシュ・ヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。体の硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくらくらく、楽しめることができます。この教室で、体の改善・心のストレス解消、いろんな効果を実感してください。

◆ バランスボール

バランスボールに座るだけでもカラダの深層部の筋肉を鍛える事ができます。体の歪みの改善につながります。また、ボールを使ってエクササイズも行う事で代謝も上がり、理想的なカラダを作りを目指していきます！！

◆ ベーシック・ヨーガ

ヨーガを始めたい方、基礎から習得したい方にお勧めです。経験者の方でも連続したポーズの中しっかりと動ける工夫がされたクラスです。呼吸を行うことで普段何気なくすごしている日常から少しだけ距離をとり、ヨーガの基本動作・自分のカラダと話しながらくっくり呼吸を整えましょう。まずはレッスンの前と後ココロとカラダの違いを感じる事が目標です。

◆ ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

ルーシーダットンの語源は「ルーシー」は仙人「ダツ」は矯正「トン」は自分という意味でタイに古くから伝わる仙人の自己整体法です。ゆっくりとしたポーズで体をすみずみまで伸ばし自分自身で歪みを整え代謝を高めます。そして、その独特の呼吸によりリンパ、血液の流れを促進しむくみ、コリを解消します。どなたでも簡単に始められるタイ生まれのスローエクササイズで心と体を整えましょう。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込期間
楽しい運動教室	火	10:10～11:10	矢島 千弘	エコホール	¥5,500	裏面を ご確認ください
ズンバ	火	11:15～12:15	落合 智子	スタジオ	¥5,500	
リフレッシュ・ヨーガ	火	13:00～14:15	櫻木 恭子	スタジオ	¥6,050	
バランスボール	火	14:00～15:00	熊崎 奈々絵	エコホール	¥5,500	
ベーシックヨーガ	火	19:15～20:45	中島 肇子	スタジオ	¥6,550	
ルーシーダットン(タイ式)	火	19:30～20:30	土屋 美千代	エコホール	¥5,500	

楽しい運動教室、ズンバ、リフレッシュヨーガ

ベーシックヨーガ、ルーシーダットン

バランスボール

第1回	9月13日	第6回	11月1日	第1回	9月13日	第6回	11月8日
第2回	9月20日	第7回	11月8日	第2回	9月20日	第7回	11月15日
第3回	9月27日	第8回	11月15日	第3回	9月27日	第8回	11月22日
第4回	10月18日	第9回	11月22日	第4回	10月25日	第9回	11月29日
第5回	10月25日	第10回	11月29日	第5回	11月1日	第10回	12月6日

対象：18歳以上(高校生不可)

定員：エコホール25名、スタジオ21名(バランスボール15名)

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138

※申込は市内在住・在学・在勤の方が優先となりますが、市外の方も申請していただけます。

※教室時にマスクの着用が義務化になる場合もございます。

申請期間: 7/25～8/7

申請期間中にインターネットまたは窓口で申請をしてください。

☆インターネット申請の場合

- ・二次元コードを読み込むまたは、URLを入力してアクセスしてください。
- ・ホームページからも申請することができます。
- ・表示された内容に沿って必要事項(名前・連絡先・メールアドレスなど)を入力してください。
- ・申請が完了すると完了メールが届きます。
メールが届かない場合、申請が正常に完了していない可能性があります。
- ・申請の際、ロボット操作ではない事確かめるために画像選択が出る場合がございます、正しく選択し申請を完了していただきますよう、ご協力をお願いします。

◇窓口申請の場合

- ・窓口で教室申請の申し出をお願いします。
- ・申請書の記入をして、スタッフに提出してください。

【抽選日及び当選者発表方法】

抽選日: 8/10(11:00)

抽選終了後、エコハウスのホームページ・施設内掲示板に当選者のニックネームを記載します。

各自でご確認をお願いします。

※お電話での当選確認は原則しておりません。

【申込みについて】

支払い期間: 8/10(11:00)～8/25 時間: 10:00～20:00 ※休館日は除く

当選された方は、支払い期間中に施設窓口で申込みをお願いします。

※支払い期間中に申込みをされなかった場合はキャンセル扱いとします。

・抽選にならなかった教室は8/10(11:00～)より先着順にて申込みが可能です。

・抽選になった教室は8/26以降で空きがあれば先着順にて申込みが可能です。

※抽選となった教室はキャンセル待ちを各教室10名とります。



←インターネット申請はこちらを
読み込んでください

URLの入力はこちら⇒

<https://forms.gle/epi7uMbykjKYxwJX6>