

当日参加型教室 来たい時に楽しめる♪



◆ カラダ整えるヨガ（水曜日のシャンティヨーガはカラダ整えるヨガに名前を変更しました）

全身の歪み、コリをとり呼吸に合わせて静と動のポーズをバランスよく取り入れ
心と体の不調を整えていきます。

◆ スモールボールde健康

直径20cmのソフトなボールを使用したエクササイズです。

身軽、気軽、手軽に出来るエクササイズです。筋力トレーニング、ストレッチなど軟らかいボールの転がり、弾みを利用して楽しみながら全身を調整します。肩コリ、腰痛、膝痛の予防、改善が期待出来ます。

◆ 快適生活ヨガ

一日の始まりに心地よく動いて心と身体を快適にしませんか？大きく深く、そして何より気持ちの良い呼吸をして毎日を元気に過ごしましょう。
ゆっくりのんびり動き、快適生活を手に入れましょう♪

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	受付時間
カラダ整えるヨガ	水	19:30～20:45	奥田 京子	スタジオ	¥600	18:55～19:25
スモールボールde健康	木	13:30～14:30	大橋 匡子	エコホール	¥600	12:55～13:25
快適生活ヨガ	日	09:45～10:45	三枝 由香理	スタジオ	¥600	9:35～9:45

カラダ整えるヨガ

第1回	4/10
第2回	4/24
第3回	5/8
第4回	5/22
第5回	5/29
第6回	6/12
第7回	6/26

快適生活ヨガ

第1回	4/7	第8回	5/26
第2回	4/14	第9回	6/2
第3回	4/21	第10回	6/9
第4回	4/28	第11回	6/16
第5回	5/5	第12回	6/23
第6回	5/12	第13回	6/30
第7回	5/19		

スモールボールde健康

第1回	4/4	第7回	5/16
第2回	4/11	第8回	5/23
第3回	4/18	第9回	5/30
第4回	4/25	第10回	6/6
第5回	5/2	第11回	6/13
第6回	5/9	第12回	6/20
		第13回	6/27

※定刻より教室を始める関係上、開始時間5分前で受付を締め切らせていただきます。

対象：18歳以上(高校生不可)

また、教室開始してからの途中参加は出来ませんので、予めご承知おき下さい。

定員：30名

※場所取りはご遠慮ください

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138