



# 金曜日の教室



## ◆ やさしいピラティス(金)

ピラティスが初めての方、無理なくエクササイズをしていきたい方にお勧めのクラスです。体の動かし方や呼吸方法から丁寧に指導いたします。

一人ひとりの状態を見ながら進めていきますのでピラティスが初めての方も安心して参加して頂けます。

深い呼吸によりリラックスし、ご自分の体を感じながら体幹を鍛え健康で美しくしなやかなボディを作ります。

心と体を大切にしながら、健全に近づけていきましょう。

## ◆ ヨーガフィットネス(金)

連続的な動きの中でリラックス効果はもちろん、体力やスタミナの向上も同時にはかれる、フィットネスプログラムの要素も持ち合わせている

ことが特徴です。ポーズを連続で行い、全身の筋力・柔軟性を高めていきましょう。

ヨーガ経験者にお勧めのクラスですが、初心者の方にも丁寧に指導していきます。

## ◆ 骨盤ダンスエクササイズ (お子さん連れ可、お子さんは0歳からOK)

骨盤周りの筋肉を使い、骨盤の歪み改善・骨盤調整をしながら、楽しくダンスやストレッチをしましょう。姿勢改善や代謝アップ、内臓を安定させ脂肪シエイプアップ効果など、リフレッシュしながら楽しく行います。初心者から体を動かしたい方までどなたでも参加できます。お子さん連れもOK!

お子さんを抱っこ紐で抱っこしながら動いたり、お子さんを遊ばせながらや、もちろん大人の方お一人でも、様々なスタイルで誰でも楽しく参加して頂

## ◆ フラダンス(金)

ハワイアン風の優しいリズムで踊ります。心と体がナチュラルになるひとときです。楽しみながら、フィットネス効果もあり、健康づくりに役立ちます。

初心者のかたのメニューで、正しい姿勢での基本ステップやハンドモーションを練習します。

## ◆ やさしいピラティス&ヨガ

初めての方にもやさしいクラスです。ピラティスをベースにヨガの動きを取り入れ、呼吸に合わせて体を動かします。

インナーマッスルを意識し正確に使うことで美しい姿勢を作り、脂肪燃焼効果が期待出来ます。

また深い呼吸が身体と心のバランスを取り戻し、心身ともにリラックス効果にも期待が出来ます。心身の健康ケアにおススメです。

## ◆ Dance Fit(金)

ヒットナンバーに合わせて、一曲のコレオをゆっくり無理なく踊っていきます、ポップスターになった気分で踊れるダンスフィットネスです。

脂肪燃焼効果も高く、経験のない方、体力に自信のない方、男女、年齢問いません、ゆっくり進めていくのでどなたでも楽しんで頂けます。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込期間
やさしいピラティス(金)	金	10:15~11:30	杉野 千津子	エコホール	¥7,000	<b>裏面を ご確認ください</b>
ヨーガフィットネス(金)	金	10:30~12:00	櫻木 るみ子	スタジオ	¥7,500	
Dance Fit(金)	金	13:00~14:00	杉野 千津子	スタジオ	¥6,500	
骨盤ダンスエクササイズ	金	13:15~14:15	KIKU KIKU	エコホール	¥6,500	
やさしいピラティス&ヨガ	金	14:15~15:30	杉野 千津子	スタジオ	¥7,000	
フラダンス(金)	金	19:30~20:30	中川 貴美子	スタジオ	¥6,500	

### 開催日程

※申込は市内在住・在学・在勤の方が優先になりますが、市外の方も申請して頂けます。

ヨーガフィットネス(金)、フラダンス(金)

やさしいピラティス(金)

骨盤ダンスエクササイズ

やさしいピラティス&ヨガ、Dance Fit(金)

第1回	4月12日	第6回	5月24日
第2回	4月19日	第7回	5月31日
第3回	4月26日	第8回	6月7日
第4回	5月10日	第9回	6月14日
第5回	5月17日	第10回	6月21日

第1回	4月12日	第6回	5月24日
第2回	4月19日	第7回	5月31日
第3回	5月3日	第8回	6月7日
第4回	5月10日	第9回	6月14日
第5回	5月17日	第10回	6月21日

対象: 18歳以上(高校生不可)

定員: 30名(骨盤ダンスエクササイズ20名)

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138

申請期間:2/26~3/22

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:3/30(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:4/1(10:10)~4/7 時間:10:10~20:00 ※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4/1(10:10~)より先着順にて申込みが可能です。

・抽選になった教室は4/8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/SB8289WxSB33P6VQA>