

R6年度 1期



◆ リセット・ヨーガ(木)(慣れた方向け)

ヨーガには骨盤を矯正する効果があります。呼吸を合わせ、気持ち良く体を動かし、体の要となる骨盤を整え、体全体をリセットすることで、代謝UP、体の不調の緩和、姿勢も良くなり体のシルエットが美しくなるなど様々な効果があると言われています。

日々の疲れやストレスをため込んだ心も一度きれいにリセットし、心と体のバランスを整え、心身を回復させていきましょう。

◆ 骨盤ヨガ

骨盤ヨガでは、骨盤の歪みだけでなく、それによって引き起こされた体の歪みを調整していきます。

骨盤矯正は、骨盤を本来の位置と形に戻し、骨盤のゆがみによって生じたさまざまな症状を改善することができます。

肩こりや腰痛、冷え性、便秘、不妊、生理痛など不快な症状を緩和していきます。

日常の癖に気づきながら、ゆっくりと呼吸とともに姿勢の悪さ、ストレス改善、代謝を上げて健康な体を手に入れましょう。

◆ ビューティー・ヨーガ(木)

ストレスなどで蓄積された体の老廃物を取り去り、心まで浸透する深い呼吸により心身を癒して美しくメリハリのある体づくりをめざします。

血管系、リンパ系の循環を促し、体のうっ血や凝りを取り除き、「免疫力」を回復させ、内面も外面も美しくいくことを目標としたクラスです。

◆ ヨーガ・フィットネス(木)

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的な要素も

持ち合わせているのが特長です。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。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込期間
リセット・ヨーガ(木)	木	10:30～12:00	大竹 まさみ	エコホール	¥7,500	裏面を ご確認ください
骨盤ヨガ	木	13:00～14:00	小山内 美帆	スタジオ	¥6,500	
ビューティーヨーガ(木)	木	14:30～15:45	三枝 由香理	スタジオ	¥7,000	
ヨーガフィットネス(木)	木	19:15～20:45	中島 肇子	エコホール	¥7,500	

開催日程

第1回	4月18日	第6回	5月23日
第2回	4月25日	第7回	5月30日
第3回	5月2日	第8回	6月6日
第4回	5月9日	第9回	6月13日
第5回	5月16日	第10回	6月20日

※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。

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138

対象:18歳以上(高校生不可)

定員:30名

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/WtLG2mDkjKzqmQSF8>