



# 月曜日の教室

R5年度

夏期



## ◆ リセット・ヨーガ(月)(慣れた方向け)

ヨガには骨盤を矯正する効果があります。呼吸を合わせ、気持ちよく体を動かし、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キレイにリセットし、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。

## ◆ 大人のバレエ

クラシックバレエの基本でゆっくり丁寧に体をほぐし、しなやかな身体づくりを目指します。綺麗な姿勢を意識して体の歪みも正していきます。

## ◆ やさしいピラティス(月)

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、健全に近づけましょう。

## ◆ フラダンス(月)Ⅰ・Ⅱ

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。

## ◆ ビューティー・ヨーガ(月)

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」を回復させていき内面も外面も美しくしていくことを目標としたクラスです。

## ◆ Enjoy! エアロ

運動不足、ストレスの解消に最適のクラスです。基礎体力の向上と心肺機能を高めます。

また、脂肪燃焼効果が高く身体を引き締めます。エアロビクスに少し慣れた方にお勧めですが初心者の方にも十分ついていける内容です。

## ◆ ピラティス

体をほぐし、深くゆっくりとした呼吸を行い、体の内側の筋肉をエクササイズし、体の芯を目覚めさせます。

集中力、精神力を高めて普段、使わない体の部分を意識して動かしていきます。心と体を大切にしながら、健全に近づけて行きましょう。



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(月)	月	10:30～12:00	大竹 まさみ	エコホール	¥4,500	裏面を ご確認ください
大人のバレエ	月	11:00～12:15	高橋 朱美	スタジオ	¥4,200	
フラダンス(月)Ⅰ	月	13:00～14:00	中川 貴美子	エコホール	¥3,900	
やさしいピラティス(月)	月	13:00～14:15	杉野 千津子	スタジオ	¥4,200	
フラダンス(月)Ⅱ	月	14:15～15:15	中川 貴美子	エコホール	¥3,900	
ビューティーヨーガ(月)	月	14:30～15:45	三枝 由香理	スタジオ	¥4,200	
Enjoy! エアロ	月	19:30～20:30	櫻木 恭子	スタジオ	¥3,900	
ピラティス	月	19:30～20:45	杉野 千津子	エコホール	¥4,200	

### 開催日程

対象: 18歳以上(高校生不可)

第1回	7月3日	第4回	7月31日
第2回	7月10日	第5回	8月7日
第3回	7月24日	第6回	8月21日

定員: 30名

※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

**申請期間:5/22～6/5**

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を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:6/11(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:6/11(11:00)～6/17 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6/11(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6/19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/dbzDphF5VRKT2Ba98>