



◆ 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。

◆ やさしいバランスボール(初心者向け)

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が、正しい座り方、使い方が大事です！運動を始めたい、バランスボールの使い方を知りたい方におススメです。お子さんを連れての参加も可能です。

◆ バランスボール(燃焼系、慣れた方向け)

このクラスはボールで弾んだり、筋トレをおこない、代謝を向上させ脂肪燃焼の効果が期待できます。体をたくさん動かしたい、バランスボールに慣れた方におススメです。最後にストレッチをして体をほぐし、ケアもしていきます。

◆ 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過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。

◆ シェイプエクササイズ

運動不足解消にオススメのクラスです。基礎体力の向上と心肺機能を高めます。

一定の動きに限らず筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチなど様々なエクササイズを行います。

運動したいけど何から始めればいいのか分からない、ダイエットしたいけどすぐにあきらめてしまう、ぜひ一緒に楽しみながら運動しましょう。

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	10:30～11:30	矢島 千弘	エコホール	¥6,500	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	¥6,500	
リフレッシュ・ヨーガ	火	13:00～14:15	櫻木 恭子	スタジオ	¥7,000	
やさしいバランスボール	火	13:00～13:50	熊崎 奈々絵	エコホール	¥6,500	
バランスボール	火	14:00～15:00	熊崎 奈々絵	エコホール	¥6,500	
ベーシックヨーガ	火	19:15～20:45	中島 肇子	エコホール	¥7,500	
シェイプエクササイズ	火	19:30～20:30	矢島 千弘	スタジオ	¥6,500	

開催日程

第1回	4月16日	第6回	5月21日
第2回	4月23日	第7回	5月28日
第3回	4月30日	第8回	6月4日
第4回	5月7日	第9回	6月11日
第5回	5月14日	第10回	6月18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。

対象：18歳以上(高校生不可)

定員：30名(バランスボール2件15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/FHNq4EoU9yiyQTXV6>