



柳橋ふれあいプラザ ワンコインレッスン

毎週火曜日
ピラティス
10:15～11:00

毎週火曜日
のびのびストレッチ
11:15～12:00

4月スタート
毎週水曜日
アンチエイジング
エクササイズ
10:15～11:00

4月スタート
毎週水曜日
欲張りヨガ
11:15～12:00

毎週木曜日
シニアヨガ
※60歳以上対象
15:00～16:00

毎週金曜日
リラックスヨガ
14:00～15:00

毎週土曜日

ワンコインレッスン 1回500円

【参加方法】教室開催日までの事前予約制です。
お電話または直接受付窓口でお申込み下さい。

定員 各15名 **2022.4月～6月**

教室名	指 導 内 容	曜 日	時 間	日 程
ピラティス	腰痛、冷え性、肩こりの改善、体幹を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。初めての方の為に、ゆっくり進めてゆきます。	火	10:15～11:00 4/5、5/3を除く	4/12、19、26
				5/17、24、31
				6/7、14、21、28
のびのびストレッチ	ストレッチで全身をほぐして血行が良くなり体が生き生きします。	火	11:15～12:00 4/5、5/3を除く	4/12、19、26
				5/17、24、31
				6/7、14、21、28
アンチエイジングエクササイズ	心と体をリフレッシュ！リズムに乗って脂肪燃焼エイジングケアを目指したストレッチで身体調整。	水	10:15～11:00 5/4を除く	4/6、13、20、27
				5/11、18、25
				6/1、8、15、22、29
欲張りヨガ	週替わりで骨盤調整ヨガや、リンパヨガなど色々体験できるコース。	水	11:15～12:00 5/4を除く	4/6、13、20、27
				5/11、18、25
				6/1、8、15、22、29
シニアヨガ	どんな運動が自分に効果的か？少しでも運動したい人にお勧めです。	木	15:00～16:00 5/5、6/30を除く	4/7、14、21、28
				5/12、19、26
				6/2、9、16、23

