4月スタート！！

毎週木曜日

14：00～14：45

シェイプアップ

45ミニッツ

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

2023.4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	4/4、11、18、25 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27
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	4/4、11、18、25 5/2、9、16、23、30 6/6、13、20、27
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 5/3を除く	4/5、12、19、26 5/10、17、24、31 6/7、14、21、28
気になる身体にワンポイント	膝や腰、尿漏れ、ポッコリお腹など気になる部分にアプローチ。毎日続けられるお手軽エクササイズ。	水	11:15～12:00 5/3を除く	4/5、12、19、26 5/10、17、24、31 6/7、14、21、28
4月スタート シェイプアップ45ミニッツ	体幹を使い美しい姿勢と健康を目指しましょう！ 月替わりでテーマが変わります。 4月　お腹中心 5月　下半身中心 6月　上半身中心	木	14:00～14:45 5/4、6/15 を除く	4/6、13、20、27 5/11、18、25 6/1、8、22、29
リラックスヨガ	座位のポーズを中心に全身 を満遍なく動かす施術です。	金	14:00～14:45 4/28、5/5 6/30を除く	4/7、14、21 5/12、19、26 6/2、9、16、23
健康体操	リズムに乗って楽しく全身を動かす体操です。 初めての方から上級者まで幅広い年齢層の方が楽しんでいます。	土	10:15～11:00 4/29を除く	4/1、8、15、22 5/6、20、27 6/3、10、17、24

健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申し込みください。

4/23（日） カラダチェック

～体組成測定会～

測定時間
約3分

① 精密分析

②測定結果を基に健康運動指導士によるアドバイス

場所 ： 第2集会室
時間 ： 10:00～16：00
料金 ： 1回100円（5分～10分ミニカウンセリング付き）
申し込み ： 当日、第2集会室前受付
服装 ： 金属類を外し、測定時は裸足になります。

注意事項

- ペースメーカー装着の方はご遠慮ください。
- 妊娠またはその可能性がある方の測定不可。
- 計測希望の方は、運動前、入浴前、空腹状態がオススメです。
- トイレを済ませてから測定が望ましい。
- 混雑時はお待ち頂く場合があります。

柳橋ふれあいプラザ　046-269-1580