




# 【2025 冬 特別講座ご案内】

スタジオ系(参加費 770円)の講座  
 1プログラム以上を同時に申し込みした場合 …… 1回参加660円  
 ※1/9(木) ノルディックウォーキングを除く

参加希望の方は参加費を添えて屋内運動室までお申込下さい。お問い合わせは088-657-0187まで

講座名	日程・他		定員	運動内容
<b>どんな運動をするかはお楽しみ</b> <b>日替わりエクササイズ</b> 準備物 トレーニングウェア・タオル・室内用運動靴	開催日 1/7(火)・8(水)・10(金)	時間 10:30~11:15	各 18名 最少遂行 3名	<b>運動を始める方や、現在運動している人に</b> 新年の動き始めに参加してみませんか？ どんな運動プログラムになるかは当日のお楽しみとなっています！ インストラクター 大坂・与能本・安田
<b>体の土台</b> <b>骨盤底筋向上たいそう</b> 準備物 トレーニングウェア・タオル・飲み物 他 	開催日 1月11日(土)	時間 10:00~10:40	15名 最少遂行 3名	<b>骨盤底筋を上手く動かすコツは呼吸にあります</b> 骨盤底筋は内臓の動きを助けたり、下半身の動きをスムーズにする重要な役割を持っています。また、頻尿や尿漏れの改善のためにも骨盤底筋を鍛えることは大切です。 インストラクター 四宮 希実子
<b>30代から増えてくる</b> <b>「なんとなく不調」を</b> <b>予防・改善ヨガ</b> 準備物 トレーニングウェア・タオル・飲み物・ヨガマット 他 	開催日 ①1月10日(金) ②1月11日(土)	時間 ①18:45~19:35 ②10:50~11:40	各 15名 最少遂行 3名	<b>カラダのつくり、使い方を熟知したインストラクターが教える</b> ヨガと言っても多種多様なヨガがありますが、今回は「呼吸」吸う・吐くを上手にコントロールしながらゆっくりとポーズを決めていきましょう。 ヨガの動きで血流、リンパの流れをよくし、免疫力を高めます。 インストラクター 四宮 希実子 
楽しく有酸素！！ <b>昇降うんどうで体カアップ</b> トレーニングウェア・タオル・室内用運動靴 他	開催日 1月10日(金)	時間 14:00~14:45	各 15名 最少遂行 3名	<b>台の昇り降り運動でうれしい効果が！！</b> TV「ためしてガッテン」でも取り上げられた効果的な運動です。 インストラクター 四宮 希実子
歩くことは健康の源 <b>初めてのノルディックウォーキング</b> ※外歩きをするので運動靴(土足)でお越しください トレーニングウェア・タオル・室内用運動靴・他	開催日 1月9日(木)	時間 10:15~12:00	各 12名 最少遂行 3名	<b>年齢に関係なく始められるフィットネスウォーキング</b> 街中でポールを持って歩いている方を見かけませんか？ ポールの正しい握り方や着地の仕方などの説明と実践。 外歩きを楽しみましょう！ インストラクター 四宮 希実子
	参加費 1回参加 770円			
	参加費 1回参加 770円			
	参加費 1回参加 770円			
	参加費 1,000円 ポールレンタル料 300円			