

# アンチエイジングコース

7～9月

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなど『運動』することは身体や心を美しくします。  
家原大池体育館からお届けする様々なレッスンで代謝アップを目指し、美しい身体を手に入れましょう!

	7月		8月		9月	
日付/ レッスン	13日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)	20日(月)	まだ間に合う! 全身引き締め!!		
内容	呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。		ストレッチ・体幹トレ・有酸素運動など 様々なトレーニングでラストスパート!			
時間	13:00~14:00		13:00~14:00			
参加費・定員	600円	30名	500円	20名		
場所/担当	研修室 / 田所		研修室 / 横浜			
持ち物	① ②		① ② ③			
日付/ レッスン	21日(土)	ピラティス	24日(金)	ピラティス	15日(土)	ヨガ (タイ式ヨガ)
内容	身体のインナーマッスルと呼吸を意識し、正しい姿勢を取り戻しましょう。		身体のインナーマッスルと呼吸を意識し、正しい姿勢を取り戻しましょう。		呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。	
時間	10:30~11:30		18:30~19:30		10:30~11:30	
参加費・定員	600円	30名	600円	30名	600円	30名
場所/担当	研修室 / 田所		研修室 / 田所		研修室 / 田所	
持ち物	① ②		① ②		① ②	
日付/ レッスン	24日(火)	バランスボール エクササイズ	未定の箇所は決定次第、 随時アップしていきます。		21日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)
内容	運動が苦手な方も、筋力に自信がない方でも無理なくエクササイズできます。インナーマッスルの強化にも効果アリ!				呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。	
時間	10:45~11:45				18:30~19:30	
参加費・定員	500円	20名			600円 / 30名	
場所/担当	小アリーナ / 大野				研修室 / 田所	
持ち物	① ② ③		① ②			

家原大池体育館

未定の箇所は決定次第、  
随時アップしていきます。

**対象** : 高校生以上  
**申込方法** : 実施月の1日~受付開始(来館又は電話にて)  
**お支払い** : 当日1階受付にてお支払いください。  
**持ち物** : ①…動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物  
 ②…大き目のバスタオル ③…室内用シューズ

ご不明な点は体育館・スタッフまで  
**TEL 072-271-1718**