

New

# アンチエイジングコース

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新陳代謝のアップを目指し、美しい身体を手に入れましょう！

	4月		5月		6月	
日付/ レッスン	20日(金)	ピラティス	18日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)	8日(金)	ピラティス
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。		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。		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。	
時間	18:30~19:30		18:30~19:30		18:30~19:30	
参加費・定員	600円	30名	600円	30名	600円	30名
場所	研修室		研修室		研修室	
担当	田所		田所		田所	
日付/ レッスン	24日(火)	生活筋力向上 ゆっくりプログラム	29日(火)	美腸体操	23日(土)	ヨガ (タイ式ヨガ)
内容	歩く・立つ・座るなどの日常生活に必要な筋力を向上させるエクササイズです。		美しさは身体の内側から！お腹周りの体操で老廃物をなくしましょう！		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	10:45~11:45		10:45~11:45		10:30~11:30	
参加費・定員	500円	20名	500円	20名	600円	30名
場所	小アリーナ		小アリーナ		研修室	
担当	大野		谷口		田所	
日付/ レッスン	27日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)			12日(火)	夏目前！ 全身引締め体操
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。				青竹、チューブ、フラフープなど様々な器具を使い、全身の筋肉を引き締めます。	
時間	18:30~19:30				10:45~11:45	
参加費・定員	600円	30名			500円	20名
場所	研修室				小アリーナ	
担当	田所				横浜	

**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**：動きやすい服装・室内用シューズ・タオル  
 水分補給用の飲み物・大きめのバスタオル

ご不明な点は体育館・スタッフまで  
 TEL 072-271-1718 FAX 072-271-1793