



## 1月から始まる健康維持・増進講座 実施要項

講座名／講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
代謝アップ トレーニング 稲田	月	1/20～3/17	13:30～14:30	8回	35人	2/24	2,160円	・トレーニングウェア ・室内シューズ ・水分補給できるもの
ヨーガ 稲田			19:10～20:10	8回	35人	2/24	2,160円	・ヨガマット ※大判のバスタオル でも可 (運動できる服装)
ステップアップ トレーニング 高村	水	1/8～3/12	13:30～14:30	10回	34人	—	1,000円	・トレーニングウェア ・室内シューズ ・水分補給できるもの
夜ヨガ 吉村	金	1/10～3/21	19:10～20:10	10回	35人	2/14	2,700円	・ヨガマット ※大判のバスタオル でも可 (運動できる服装)

★毎回、利用料金が別途必要です。

★日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。(電話によるお問合せ可)

★途中で都合が悪くなったり長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。

★クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

★水分補給をしながら受講し、各自、体調管理にお気を付けください。

★体調が悪い場合には、出席をお控えください。

## 『健康維持・増進講座』の内容

講座名	内 容
代謝アップトレーニング (月)	主要な筋肉や関節のストレッチ後に、色々な部位を鍛えます。 筋肉量を増やし基礎代謝を高めましょう。
ヨーガ (月)	かたいところをほぐし左右のバランスを整え、心も身体も心地よい状態にします。 腰痛・肩こりの緩和、ボディシェイプアップにも効果的！
ステップアップ トレーニング (水)	ステップ台などを使った体操で、足・腰・お尻の筋肉をしっかり使います。 楽しく（貯筋・脂肪燃焼・膝痛・腰痛予防・脳トレも？）汗を流しましょう！
夜ヨガ (金)	内在する自然治癒力を活性化させ、体の疲れやストレスを解消し、凝り固まった筋肉や関節 をほぐして血行を良くします。