

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	1/19 ~ 3/16	13:30 ~ 14:30	8回	35人	2/23	2,160円	運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの
ヨーガ	稲田	月	1/19 ~ 3/16	19:10 ~ 20:10	8回	35人	2/23	2,160円	運動しやすい服装・ヨガマット（または大判のバスタオル）・水分補給できるもの
夜ヨガ	吉村	金	1/9 ~ 3/13	19:10 ~ 20:10	10回	35人	-	2,700円	運動しやすい服装・ヨガマット（または大判のバスタオル）・水分補給できるもの

<講座内容>

代謝アップトレーニング	稲田	主要な筋肉や関節をしっかりストレッチした後に、色々な部位を鍛えます。筋肉量を増やし基礎代謝を高めてみませんか？
ヨーガ	稲田	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！
夜ヨガ	吉村	内在する自然治癒力を活性化させ、身体の疲れやストレスを解消します。凝り固まった筋肉や関節をほぐし、血行をよくしていきませんか？

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 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）
- ★ 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。

