

4月から始まる

# 健康維持・増進講座

実施要項

曜日	講座名	講師名	定員	時間	開催期間	回数	受講料	休講日	持ち物
月	代謝アップトレーニング	稲田	35人	13:30 ~ 14:30	4/6 ~ 6/15	10回	2,700円	5/4	運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの
月	ヨガ	稲田	35人	19:10 ~ 20:10	4/6 ~ 6/15	10回	2,700円	5/4	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
金	夜ヨガ	浦崎	35人	19:10 ~ 20:10	4/10 ~ 6/19	10回	2,700円	5/1	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>

月	代謝アップトレーニング	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？
月	ヨガ	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！
金	夜ヨガ	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すか？

- ★ 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。

