

金曜

## 松平スポーツクラブの健康教室

日程: 4月8・15・22・29

5月6・13・20・27

6月3・10・17・24

7月1・8・15・22

★日程の赤字(第1レッスン日)は窓口にて参加費を1ヶ月分ずつお支払いください👉

### リンパドレナージュ 10:00~10:50

「リンパを活性化すること」「滞りなく全身に”リンパ液”と”血液”を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッド。前屈、側屈、回旋などの動くを組み合わせ、ゆっくり動きながら体の各リンパ節を刺激していくことで代謝の向上、むくみ改善、脂肪燃焼、姿勢改善などの効果が見込めます。

講師:鏡味 真由子

★一社)日本フィットネスインバージョン協会認定インストラクター

★Balletone JAPAN インストラクター 他

定員:20名 対象:一般

参加費:2,800円/4回

持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル

ある方はヨガマット



### 大人のフラダンス 11:10~12:40

第2・第4 90分レッスン

初めての方も、再チャレンジされる方も、一步踏み出してみませんか？

何歳になっても始められるフラダンス教室です。🌺

レッスンは丁寧にゆっくりなペースで進めていきます。是非、一緒に

フラダンスを楽しみましょう！🌺

講師:榎原 美紀

★Halau Na Mamo O Ka'ala-Nagoya(ハ-ラ-ウ-ナ-マモ-オ-カ-アラ-ナ-ゴ-ヤ)

インストラクター

定員:20名 対象:一般女性

参加費:3,000/2回

持ち物:運動できる服装・飲み物・筆記用具

☆パウスカート無料貸出あります。



4月8・22

5月13・27

6月10・24

7月8・22

### 姿勢改善教室 13:10~14:00

テニスボールやエクササイズボールを使い、コリをほぐし、きれいな姿勢を維持するための体幹トレーニングを行うことで、見た目だけでなく、内臓機能向上も期待できます。無理なく運動習慣を身につけてココロとカラダ軽やかに姿勢改善目指しましょう。

ゆったりとした内容ですので運動に慣れていない

方でも安心してご参加いただけます。

講師:山内 まさこ

★日本フィットネス協会認定インストラクター

★健康運動実践指導者 ★日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター

定員:20名 対象:一般

参加費:2800円/4回

持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット

