

木曜

松平スポーツクラブの健康教室

日程: 4月 7・14・21・28

5月 12・19・26・6/2

6月 9・16・23・30

7月 7・14・21・28

★日程の赤文字(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🏠

ピラティス 9:30~10:20

”自己整体”ともいわれるピラティス。深い呼吸とともに身体の余分な緊張を緩め、硬くなった筋肉をほぐしてから体幹を鍛えていきます。回数を重ねることで身体の歪みが調整され、整った姿勢が手に入ります。姿勢が整うと見た目の美しさだけでなく、日ごろ感じていた身体の不調から解放され疲れにくい身体になっていきます。今から将来の自分へ「健康貯金」始めていきましょう！

講師: 下河 理恵

★REBORN style pilates 認定ピラティスインストラクター

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



ピラティス

体づくりに重視

正しい骨格を意識しながら、
体幹の筋肉を整えるエクササイズ

胸式呼吸により筋肉を活性化させる

目標

意識する部位

呼吸の仕方

ヨガ

精神的なリラックス重視

呼吸とストレッチに重点をおきながら、
筋肉や血液の流れを整えるエクササイズ

腹式呼吸により副交感神経を
活性化させてリラックス効果を高める

リラックスヨガ 10:40~11:30

日々の疲れを癒し、身体と心を整えるヨガ発祥の地インド伝統のヨガを体験しませんか？
心落ち着く呼吸法を行い、深い呼吸に合わせながら筋肉の緊張をほぐすアーサナ(ポーズ)を
丁寧に行うことで心身の穏やかさを取り戻していきます。

身体に不安のある方、初心者の方も OK！レッスン後の呼吸は必ずリラックスし、心も体も癒されます！

講師: YUKIMI

★YOGA vini(インドリカ)校)認定 全米ヨガアライアンス RYT200 取得

★JAA アロマコーディネーター

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

