

水曜

## 松平スポーツクラブの健康教室

日程: 4月 6・13・20・27  
5月 11・18・25・6/1  
6月 8・15・22・29  
7月 6・13・20・27

★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🏠

### バランスボール

9:30~10:20

おしゃべりできる強度の有酸素運動により、細胞活性を促し身体が持つ本来の機能を目覚めさせます。ストレッチや筋トレで体力づくりや姿勢改善・ダイエット効果だけでなく、睡眠の質の向上やホルモンコントロールなど自律神経を整えることを目的としたレッスンです。年齢性別問わず楽しんでいただけます。ぜひ一緒にバランスボールで身体も心も弾ませましょう！

講師: 高井 美里

★一般社団法人 体力メンテナンス協会 バランスボール  
インストラクター指導士養成講師

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

☆バランスボールはこちらで準備しております。



### 女性のための美姿勢ヨガ

14:20~15:10

穏やかな呼吸と共にココロとカラダを整えます。骨盤の歪み、身体の歪みを整え正しく筋肉を使うことで、筋肉の付き方が変わり免疫力もUPします。

若々しく怪我をしない、日常生活で疲れない、崩れない身体づくりを一緒に楽しませんか？

初めての方、身体の硬い方も安心の優しいヨガです。\*女性対象\*



講師: JUNKO

★Laxmi YOGA TTC

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

