

火曜

## 松平スポーツクラブの健康教室

日程: 4月 5・12・19・26  
5月 10・17・24・31  
6月 7・14・21・28  
7月 5・12・19・26

★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👉

### かんたんエアロ 10:40～11:30

音楽に合わせて簡単な動きで身体を動かしていきます。  
気持ちよく身体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう♪

講師:柳崎 邦枝

★AFAA プライマリ-(PC)認定 ★AFAA YOGA★ZUMBA

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・上履きシューズ・タオル



### エナジーフローヨガ 11:50～12:40

太陽礼拝をベースにシンプルな動きを中心に行います。また、チャレンジポーズを取り入れる事で、できる・できないではなくチャレンジを楽しむ自分の内側にある可能性に気付いていけるクラスです。ぜひ、一緒に内面から美しい心と身体を手に入れましょう！

講師:mayaka

★全米ヨガアライアンス RYT200 取得

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・フェイスタオル・ある方はヨガマット



### ウェーブストレッチ 13:10～14:00

ウェーブストレッチとは、ウェーブリングを使い硬くなっている関節や筋肉にアプローチし、関節可動域を広げることで痛みの出にくい身体を作るエクササイズです。運動が苦手な方も、運動効率を上げたい方にもおすすめです！

講師:尾野藤 真紀子

★NPO 法人 日本ウェーブストレッチ協会マスタートレーナー(足膝機能改善認定講師)

★GenioSportsAcademyGeneral マネージャー

定員:14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

ある方はウェーブリング・ヨガマット



### マーシャルフィット 14:20～15:10

ヨガのポーズと空手や太極拳の動きを音楽に合わせて、身体の軸と自律神経のバランスを調整します。運動が苦手、ヨガが苦手な方も安心してご参加下さい。レッスン後には、身体が軽くなる感覚を実感してみてください。

講師:今井 紀子

★機能回復ヨガ指導者★関節ケア体操講師★サルサダンス講師

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・ある方はヨガマット

