

# 4月からの新規健康教室



講師：junko  
「YOGA ed.」認定講師

## KIDSYOGA



～世界16か国の教育現場で実施のプログラム～  
**毎月第2土曜10：30～12：00 定員10名**

子どもたちに合わせたポーズでリラックスした心  
の状態や呼吸、姿勢の大切さ、自分の感情の調整  
など、身体能力を高めながら心身ともに自分軸  
を成長させていきましょう。

**1,000円（会員） 1,500円（非会員）**



## トレサポ

～少人数制で自重トレーニングを個別にサポート～

**毎月第3火曜 定員各5名**  
**1部19：00～19：50 / 2部20：00～20：50**

自分に合ったトレーニングや正しいフォームを  
習得し、無理なく無駄なく安全にトレーニング  
できるようサポートします。

**2,000円（会員） 2,500円（非会員）**



講師：佐藤たつま  
豊田市でパーソナルトレーナー  
として活動中。



講師：鏡味真由子  
毎週金曜朝のバレトンも担当。



## バレトン



～全米60万人がやせた！バレエメソッド～

**毎月第2水曜19：30～20：50 定員20名**

フィットネス・バレエ・ヨガの動作を用いた新感  
覚有酸素運動。筋力や基礎代謝アップ、インナー  
マッスル強化でバランス感覚を整え、呼吸や脈拍  
に集中しからだを整えます。

**1,500円（会員） 2,000円（非会員）**

※1レッスンあたりの料金です。

**申込開始 3/1（金） 9：00～** 松平体育館窓口またはお電話にて  
住所・電話番号は裏面下部に記載しています。

他にも15の健康教室を開催しています。松平スポーツクラブHPをご覧ください。

