

* * 教室のご案内 * *

初めての方でも安心して、ご参加いただける教室です！

開催日	教室名・時間	内容	先生紹介
水曜日	ホイールヨガ 10:30~11:30	背骨を柔軟にする為に設計された輪っかのトレーニング器具を使用して行う教室です！ 身体の隅々まで伸びる気持ちよさを実感してみてください~ 定員:8人 参加費:1回600円(保険代含む)	岩淵先生 
木曜日	ゆっくり健康教室 10:00 ~ 10:50	ガンバルーン(空気圧を調整し個々に合った強度が作れる軟らかいボール)を使用して、指先から全身まで座ったまま簡単に、健康運動を行います。柔軟性や筋力が向上し、膝・肩こり・腰痛等の解消になります。 定員:15人 参加費:1回400円(保険代含む)	日高先生 
金曜日	ストレッチヨガ 10:00 ~ 10:50	ストレッチをメインとしたヨガ教室です！！ 呼吸を意識して行うことで、自律神経を整えリラックス効果を高めます。 定員:10人 参加費:1回400円(保険代含む)	岩淵先生
	骨盤調整ヨガ 11:00 ~ 11:50	気になる骨盤の調整に！ 骨盤周囲の筋肉の強化や、腰痛や姿勢の改善、産後のケアにもオススメです♪ 定員:10人 参加費:1回400円(保険代含む)	

※受付窓口カレンダーがありますので開催日を確認下さい！祝日は教室お休みです。

- ◆持ち物:室内シューズ、タオル、飲料、バスタオルかヨガマット(無料貸出あり)
※脳トレかんたん体操はヨガマット使用なし
- ◆その他:更衣室完備・無料駐車場あり
- ◆参加申込:幸手市B&G海洋センターの受付窓口か電話にて申込 (※先着順)
- ◆備考:教室参加費はその都度、参加日に受付窓口にてお支払い