

2019

スポーツ教室ガイド

今市青少年スポーツセンター

春・秋のレッスン紹介

春 4/1 秋 8/1 から受付開始!!

ヨガ

国際ヨガ協会 豊田 京子 先生

ヨガは誰にでもできます。ヨガのポーズ「アーサナ」は、身体をくまなく動かすことによって筋肉と関節、背骨と骨格全体をストレッチし、調整します。すると心身の緊張がほぐれ、活力が湧いてきます。また「ブラーナヤーマ」と呼ばれるヨガの呼吸法によって、身体に生命力がみなぎり、心がコントロールしやすくなり、気持ちが落ち着いて爽やかになります。自分の身体と対話し、無理なくできる所まで行いましょう。



Yoga

ピラティス



ピラティスインストラクター HARU 先生

ピラティスでは、体に無理なく筋肉をつける事が出来ます。筋肉量が増えると、脂肪の燃焼率もUPします。また、新陳代謝がスムーズになり、お肌も艶っぽく潤ってきます。心も体も、ますます美しくなりましょう。

Pilates

春季教室は4/1、秋季教室は8/1から受付開始!!

春秋



スポーツ教室開催日程

春秋



ヨガ <i>Yoga</i>	種 目	ピラティス <i>Pilates</i>
定員35名	対 象 ・ 定 員	定員110名
5/10～ 7/12 (10回) 9/ 6～10/25 (8回) 毎週金曜日	実 施 期 間	5/ 8～ 7/10 (各10回) 9/ 4～11/ 6 毎週水曜日
10:30～11:30	時 間	19:30～20:30
大研修室	場 所	体育館
春 3,000円 秋 2,400円	参 加 料	春 3,000円 秋 3,000円
ヨガマット or バスタオル 飲み物、汗拭きタオル	参加者持物	ヨガマット or バスタオル 飲み物、汗拭きタオル

※全教室、事前申し込みが必要です。

※未成年者のみ、又は教室に参加不可能なお子様を連れての参加はご遠慮ください。

参加希望の場合は、保護者同伴のみ受付いたします。なお料金は通常料金を徴収いたします。

お問い合わせは…

(公財)栃木県体育協会

今市青少年スポーツセンター

日光市根室 609-1

(受付時間 9:00～17:00)

TEL 0288-26-1155

