

# 祝日 特別教室

## 9月16日(月・祝)

場所:【2階グリーンフィットネスルーム】

### 「参加方法」

- ・事前予約制(お電話もしくは受付)
- ・参加当日支払い(1Fフロント)

9月2日(月)10時より予約受付

※キャンセルは早めにご連絡ください。

### ◆スケジュール◆



時間	教室名	料金(税込)	対象	担当	定員
11:30~12:30	アナトミックストレッチ	770円	高校生以上	本田	20名
13:00~14:00	ピラティス	770円	高校生以上	宇田川	20名
14:10~15:00	ウォーキング&バランス	500円	高校生以上	大畑	20名

教室名	内容
アナトミックストレッチ	音楽に合わせて軽めの有酸素運動で身体の代謝を上げてから、マットでのストレッチを行います。前半はアクティブなダイナミックストレッチ。後半はリラックスして行う静的なストレッチです。
ピラティス	肩甲骨周りをほぐし、ストレッチで準備。 手足を動かしてもぶれない体幹づくりをします。
ウォーキング&バランス	【普段の歩行に違和感を感じる】【階段の上り下りですごく疲れる】など日常生活の動きから意識を改善し疲れない動き方、自身のバランス能力を向上していきましょう!



### ◆持ち物:共通◆

動きやすい服装・ドリンク(水分補給用)

汗拭き用タオル・室内シューズ



予約・問い合わせ:栗山公園健康運動センター 042-382-1001