

平成25年7月～9月 コース型教室

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:30～10:30	20名	5500円	全11回	7月1日～9月30日 ※7月15日、 9月16,23日 の祝日を除く	月曜	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！
2	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名	5500円	全11回	7月1日～9月30日 ※7月15日、 9月16,23日 の祝日を除く	月曜	ゆったりと心を落ち着かせ、気を調和させて1日の疲れを癒すプログラムです。
3	はじめてピラティス	16歳以上	13:00～14:00	20名	5500円	全11回	7月1日～9月30日 ※7月15日、 9月16,23日 の祝日を除く	月曜	もとはリハビリから生まれたエクササイズサイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。はじめての方でも安心してご参加いただける教室です。
4	ベビーと一緒に♪産後ママ	産後1ヶ月※～6ヶ月 (※1ヶ月検診で母子ともに健康であると診断された方)	10:00～11:00	親子2名13組	6000円	全12回	7月2日～9月17日	火曜	赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。ストレッチや簡単な体操で産後の体力回復や心身のリフレッシュを目指します。出産後の自分自身の健康を気遣う機会の一つとしてお役立てください。
5	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:50～10:50	20名	6800円	全12回	7月4日～9月19日	木曜	水中でウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋カトレーニングなどをプラスします。水&陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。
6	やさしい太極拳入門	16歳以上	9:30～10:30	20名	6000円	全12回	7月4日～9月19日	木曜	太極拳の中から八式を丁寧に習うことができる教室です。ゆっくりな動きで無理なく健康づくりができます。
7	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	45歳以上 女性	10:30～11:30	20名	6000円	全12回	7月5日～9月20日	金曜	更年期に起こる不定愁訴を運動や呼吸法で予防・改善し、心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役立てください。
8	中級水泳 4泳法	16歳以上	9:50～10:50	20名	7200円	全12回	7月5日～9月20日	金曜	25m泳げる方対象です。クロール、平泳に加え、背泳、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！
9	パワーヨガ	16歳以上	11:00～12:00	20名	6000円	全12回	7月6日～9月21日	土曜	太陽礼拝を基本に、呼吸と動作を連動させ流れるように動きます。筋力も鍛えられ全身のボディメイク効果あり！アクティブなヨガを楽しみながら健康美を作りましょう。
10	初心者水泳	16歳以上	11:00～12:00	20名	7200円	全12回	7月6日～9月21日	土曜	水慣れから始めますので全くの初心者でも安心です。息継ぎの練習など基礎からお教えいたします。

※ベビーと一緒に♪産後ママ教室について・・・参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できませんのでご了承ください。

コース型教室申込方法

健康プラザに往復はがきでお申込みください。

※1人1教室につき1枚の応募。定員以上の応募の場合は抽選となります。

申込期限 6/24(月)必着(返信は6/26以降となります)

問い合わせ先 オーエンス健康プラザ 042-370-2280

申込先 〒206-0801 稲城市大丸1171番地 オーエンス健康プラザ

往信ハガキ裏面記載必要事項 教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号

※ベビーと一緒に産後ママ教室について

親と子の2名の氏名、年齢(お子様は生年月日もご記入ください)

こちらの募集は6月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

