

平成26年1月～3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	6000円	全12回	1月6日～3月31日 ※1/13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	6000円	全12回	1月6日～3月31日 ※1/13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	6000円	全12回	1月6日～3月31日 ※1/13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のパラティス。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	ママシェイプ！	2～6歳のお子様をお持ちの方	10:00～11:00	20名	5500円 託児1回 200円	全11回	1月7日～3月25日 ※2/11の祝日を除く	火曜	育児中のママのための運動不足解消プログラムです。ご自分の時間が取れないママ、ほんの1時間だけでも体を動かして汗を流してみませんか？！託児付の教室ですので安心して運動していただけます。
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	1月9日～3月27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力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	1月9日～3月27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	5500円	全11回	1月10日～3月28日 ※3/21の祝日を除く	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	パワーヨガ	16歳以上	11:00～12:00	20名	6000円	全12回	1月11日～3月29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。

※参加費の納入後の返金はありませんのでご了承ください。

※初心者水泳と中級水泳4泳法は2月のプール休業にともないコース型教室はお休み、1月と3月に1回制有料教室として開催します。

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 12/19(木)必着(返信は12/20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

※ママシェイプ！教室で託児を希望する方は、「託児希望」と記載し、「託児の人数」もご記入ください。

こちらの募集は12月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

