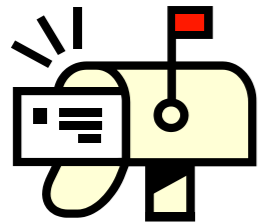


令和4年8月～9月 コース型教室

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容
1	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名	4,400円	全8回	8/1～9/26 ※9/19は除く	月曜	季節による体調変化にもアプローチして体をほぐしながらヨガのポーズで整えていきます。瞑想も加わり、心身共にリラックスを目指す教室です。
2	はじめてピラティス		11:00～12:00		4,950円	全9回	8/2～9/27	火曜	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。初級者向けの教室です。
3	アクアビクス		19:30～20:30		5,850円				楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかる全身運動です。
4	ピラティス		10:00～11:00		4,400円	全8回	8/5～9/30 ※9/23は除く	金曜	ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つ一つを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。
5	中級水泳 4泳法		11:00～12:00		5,200円				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！

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 7/19（火）必着（返信は7/22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

注意事項 ※参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。

こちらの募集は7月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。