

令和4年10月～12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	9:25～10:25	20名	6,600円	12回	10月3日～12月26日 ※10月10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						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。
3	アクアビクス	16歳以上	19:00～19:50						6,500円
4	はじめてピラティス	16歳以上	9:45～10:45		7,150円	13回	10月4日～12月27日	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。
5	ピラティス	16歳以上	11:00～12:00						ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。
6	初級水泳	16歳以上	11:00～11:50		6,500円	10回	10月4日～12月27日 ※10月18日～11月1日を除く	木曜	クロールで上手に息継ぎをして25m泳ぎ切りたいという方におススメです。
7	元気アップ(水中運動)	60歳以上	9:40～10:30		5,200円	8回	10月6日～12月22日 ※10月20日～11月3日・24日を除く		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を行います。
8	アクアビクス	16歳以上	19:00～19:50						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。
9	骨盤体操	16歳以上	11:00～12:00		5,500円	10回	10月6日～12月22日 ※11月3日・24日を除く	骨盤の歪みや開きを直すことで腰痛の改善や姿勢改善、ポッコリおなかを解消します。1回型有料教室の人気プログラムがコース型に登場です。	
10	中級水泳	16歳以上	11:00～11:50		5,200円	8回	10月7日～12月23日 ※10月14日～11月4日を除く	金曜	クロール25mを呼吸をつけて完泳できる方が対象です。他の泳法もチャレンジしたい、レベルアップしたい方におススメです。
11	ピラティス	16歳以上	10:00～11:00		6,600円	12回	10月7日～12月23日		ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。
12	メノポーズケア	45歳以上女性	11:00～12:00						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。
13	はじめてピラティス	16歳以上	11:00～12:00		7,150円	13回	10月1日～12月24日	土曜	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。
14	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00		7,150円	13回	10月2日～12月25日	日曜	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。

## 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 9/19(月祝)必着(返信は9/22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9月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

