

健康教室

夏に向けて体を整えよう！

5回コース

講座名	会場	曜日	時間	日時	内容
アクティブシェイプ	体育館	火曜	20:15~21:00	6/14, 6/21, 6/28, 7/5, 7/12	歩くペースで、有酸素運動！ステップ台による昇降運動により燃焼効果アップ！
骨盤エクササイズ	体育館	火曜	①10:00~10:45 ②19:15~20:00	6/14, 6/21, 6/28, 7/5, 7/12	骨盤の歪み、腰痛改善、お腹シェイプにも効果的！
パンチ&キック	体育館	水曜	20:00~20:45	6/22, 6/29, 7/6, 7/13, 7/27	女性に大人気！脂肪燃焼！！
ピラティス	①体育館 ②③牧丘	①水曜 ②③木曜	①19:30~20:30 ②19:15~20:00 ③20:15~21:00	①6/15, 6/22, 6/29, 7/6, 7/13 ②③6/16, 6/23, 6/30, 7/7, 7/14	体幹を安定させ、ゆがみのない体作り。内蔵機能改善・コリ予防！
シェイプアップ&やさしいヨガ	体育館	水曜	10:00~10:45	6/15, 6/22, 6/29, 7/6, 7/13	軽く汗をかく程度の有酸素運動とヨガを組合せ、シェイプアップに効果的！
やさしいヨガ	体育館	木曜	20:30~21:15	6/23, 6/30, 7/7, 7/14, 7/21	初めての方やハードな運動が苦手な方でも安心！全体的にやさしいクラス！
ダイエット&スタイルアップ	体育館	金曜	20:00~20:45	6/10, 6/17, 6/24, 7/1, 7/8	カラダの部位の引き締め・有酸素運動、ストレッチで運動不足解消！
リラックスヨガ	体育館	土曜	10:00~11:00	6/18, 6/25, 7/23, 7/30, 8/6	心と体をほぐし呼吸と基本のポーズで体幹を鍛える！

健康教室 のご案内

○場 所：山梨市民総合体育館
牧丘B&G海洋センター

○受講料：3575円（税込） 5回コース

※申込方法は、事前にお電話又は直接ご来館下さい。

牧丘B&G海洋センター

山梨市牧丘町窪平 442-1
Tel0553-35-4411

山梨市民総合体育館

山梨市上石森 701
Tel0553-22-5600