12月 千葉県立館山運動公園 健康教室

2018 December TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH

sun. 日	mon 月	tue 火	wed 水	thu 木	fri 金	sat 土
						1 ストレッチ 13:30～14:30 15:00～16:00 Lev. ★
2 	3 休館日	4	5 骨盤調整ヨガ 19:30～20:45 Lev. ★★	6 リフレッシュ ストレッチ &ヨガ 10:30～11:45 Lev. ★★	7 ノルディック ウォーキング 14:30～16:00 Lev. ★★★	8 ストレッチ 13:30～14:30 15:00～16:00 Lev. ★
9 ピラティス 13:30～14:30 Lev. ★★ セルフマッサージ 14:45～15:45 Lev. ★	10 休館日	11 ポール ウォーキング 14:30～16:00 Lev. ★★	12 ナイトヨガ スローフロー 19:30～20:45 Lev. ★★	13 骨盤調整ヨガ 10:30～11:45 Lev. ★★	14	15 ストレッチ 13:30～14:30 15:00～16:00 Lev. ★
16 ノルディック ウォーキング 14:30～16:00 Lev. ★★★	17 休館日 健康講座 1月分予約日 (15:00～)	18	19 骨盤調整ヨガ 19:30～20:45 Lev. ★★	20 リフレッシュ ストレッチ &ヨガ 10:30～11:45 Lev. ★★	21	22 ストレッチ 13:30～14:30 15:00～16:00 Lev. ★ ゆる体操 17:30～18:40 Lev. ★
23 ポール ウォーキング 14:30～16:00 Lev. ★★	24 	25 休館日 TR新規講習会 1月分予約日 (15:00～)	26 ナイトヨガ スローフロー 19:30～20:45 Lev. ★★	27 骨盤調整ヨガ 10:30～11:45 Lev. ★★	28 	29 17:00閉園
30 17:00閉園	31 休館日					

- ご参加の際は動きやすい服装でお越しください。
- 必要に応じて飲料水、タオルなどをご持参ください。
- 参加料は当日、受付にてお支払いください。
- 保険料は参加料に含んでおりますが、レッスン中の体調管理は自己責任にてお願い致します。
- 受付は教室開始5分前までにお済ませください。時間に遅れる場合は必ずご連絡ください。事前のご連絡がなく、時間に遅れた場合はキャンセル扱いとなる場合があります。

12月分の申込開始日時は11月19日(月)15:00～となります。
翌月分の予約開始日は毎月第3月曜日です。(※第3月曜日が祝日の場合、翌日の第3火曜日)
15:00より受付開始(当日は電話のみの受付となり、窓口は翌日9:00からとなります)
※各教室とも先着順です。定員になり次第キャンセル待ちとなります。※運動強度の

太陽と水と緑のスポーツ広場
千葉県立館山運動公園
指定管理者 一般財団法人千葉県まちづくり公社
TEL:0470-28-1340 / FAX:0470-28-1902
HP:www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/
お問合せ・お申込み ◆◆9:00～21:30◆◆

館山運動公園健康教室
TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH

2018.04～
※詳しい開催日時は月間予定表をご参照ください



ストレッチ
SAYAKA

60分 ★

日常では動かさない筋肉や、仕事や家事で固まってしまう筋肉、スポーツで疲労した筋肉を、ストレッチしていくことで、深いリラックス効果が得られます。初心者の方にも無理なく心地よく伸ばせるプログラムです。

料金(税込) 300 円
定員 35
土



リフレッシュストレッチ&ヨガ
SAYAKA

75分 ★★

ゆったりとしたストレッチで、効率的にカラダの各部分にアプローチ。徐々にヨガのポーズに入りカラダ全体に働きかけていきます。ヨガに自信のない方から、さらにレベルアップを目指している方までどなたでもご参加いただけます。終わった後には心身ともにスッキリ、リフレッシュ！

料金(税込) 800 円
定員 30
木



骨盤調整ヨガ
SAYAKA

75分 ★★

骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かすことによってゆがみを調整し、正しい位置にリセットしていきます。初めての方、シニアの健康づくり、体力に自信がないという方に最適なプログラムです。

料金(税込) 800 円
定員 30
水 木



ナイトヨガスローフロー
SAYAKA

75分 ★★

呼吸に合わせて流れるように、ゆっくりとポーズを行うのが特徴です。連続的にポーズを行うので集中力が高まるとともに、深いリラックス効果も得られます。血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果も。気持よく身体を動かし、心地の良い夜の時間を過ごしましょう。

料金(税込) 800 円
定員 30
水



ピラティス
山田 菜穂子

60分 ★★

身体の深層部にあるコアマッスル。これらを鍛える事で体のバランスが良くなり、姿勢の歪みを整え、細くしなやかに、今以上の美しいボディーラインとパフォーマンスを目指すエクササイズです。

料金(税込) 800 円
定員 30
日



ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
山田 菜穂子

60分 ★

タイで伝わる健康体操で、自分自身のカラダの歪みを整え、血液やリンパの流れを向上させます。肩コリや姿勢の改善、骨盤の調整、内臓の働きを整えることにより代謝をUPさせるなどの効果があります。ポーズに柔軟性は必要なく、どなたにもご参加いただけるクラスです。

料金(税込) 800 円
定員 30
日



ゆる体操
竹田 茂代

70分 ★

ゆる体操は、体をゆるめて健康になる、優しいリラックス体操です。柔らかい動きで体をゆるめほぐします。体のコリやこわばり、ゆがみが取れ、健康回復、ダイエットにも高い効果があります。また、自然に姿勢が真っ直ぐになるので、見違えるほど若返ります。

料金(税込) 500 円
定員 30
土



ポールウォーキング
鎌田 太朗

90分 ★★

専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かします。さらにカラダの回旋運動により、お腹まわりもシェイプアップ！また4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。

料金(税込) 700 円
定員 5
金 日



ノルディックウォーキング
鎌田 太朗

90分 ★★★

ポールで地面を押しながら進むことによってポールウォーキングに比べて前方への推進力が増し歩幅が広がります。ダイエットやシェイプアップはもちろんのこと、より強度を上げたフィットネスウォークを目指したい方や、ランニングのフォーム改善に役立てたい方などにおすすめです。

料金(税込) 700 円
定員 5
火 日

※運動強度の目安：★とても楽～楽／★★楽～ややきつい／★★★ややきつい