

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日		イスでヨガ& ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)			土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
8	9	10	11	12	13	14
ピラティス 13:30~14:30 (山田)		休館日	水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)		イスでヨガ& ストレッチ 10:30~11:30 (SAYAKA)	waiwai 打撃っく 14:30~16:00 (吉川)
リラックスヨガ 14:45~ 15:45 (山田)						
15	16	17	18	19	20	21
	休館日		イスでヨガ& ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)			土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
22	23	24	25	26	27	28
ピラティス 13:30~14:30 (山田)	休館日		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)		イスでヨガ& ストレッチ 10:30~11:30 (SAYAKA)	
リラックスヨガ 14:45~ 15:45 (山田)	ノルディックウォーキング 13:30~15:00 (関根)					
29	30	31				
	休館日					
	ポールウォーキング 13:30~15:00 (関根)					

SAYAKA先生の教室にて
時間や回数が
大きく変わりました。
確認をお願いします。



各教室のご予約は教室開催日に次回の予約を受付けます。
お電話でのご予約・土曜ストレッチの時間変更につきましては、**各教室終了次第**受付開始致します。
新規で参加を希望される方はお電話にてお申し込みください。

お申込み
お問合せ

館山運動公園管理事務所 TEL:0470-28-1340

◆受付時間9:00~20:30◆ HP: <http://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/>

参加される皆様へ

1. **動きやすい服装**でご参加ください。必要に応じて飲料水、タオルなどをご持参ください。
2. 参加料は当日、受付にてお支払いください。
3. レッスン中の**体調管理は自己責任**にてお願い致します。
4. **受付時間に遅れる場合は必ずご連絡ください。**
5. 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。
6. 行政指導、社会情勢、気象条件、近隣事故などにより休講となる場合もございます。

マイマット
をご持参ください



◆ ストレッチ

SAYAKA先生

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。



13：30～14：30

Level	★
Time	60分
定員	30名
料金	600円

◆ waiwai 打撃っく

吉川 先生

無駄な力を抜いて余計なことは考えず、パンチやキック!!チャンバラもあるよ!!



14：30～16：00

Level	★★
Time	90分
定員	12名
料金	500円

◆ ピラティス

山田 先生

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。



13：30～14：30

Level	★★
Time	60分
定員	20名
料金	1000円

◆ リラックスヨガ

山田 先生

体が硬いとヨガは難しい? いえいえ、そんなことはありません。むしろ体が硬い人ほど、ヨガを行うことで自分と向き合い、自身の体調を知る良いきっかけになります。ポーズとともにゆっくり呼吸をしてリラックスすれば、心も体もきっと軽くなりますよ。



14：45～15：45

Level	★★
Time	60分
定員	20名
料金	1000円

◆ ポールウォーキング

関根 先生

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きます。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! 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。



13：30～15：00

Level	★★
Time	90分
定員	5名
料金	600円

◆ ノルディックウォーキング

関根 先生

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ワ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。



13：30～15：00

Level	★★★
Time	90分
定員	5名
料金	600円

※運動強度の目安：★とても楽～楽／★★楽～ややきつい／★★★ややきつい

お申込み
お問合せ

館山運動公園管理事務所 TEL:0470-28-1340

受付時間 9：00～20：30 HP：<https://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/>