

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
			1	2	3	4
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。 			イスでヨガ& ストレッチ <u>13:30~14:30</u> (SAYAKA)		土曜ストレッチ <u>13:30~14:30</u> (SAYAKA)	
5	6	7	8	9	10	11
	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)	
12	13	14	15	16	17	18
	休館日		イスでヨガ& ストレッチ <u>13:30~14:30</u> (SAYAKA)			土曜ストレッチ <u>13:30~14:30</u> (SAYAKA)
19	20	21	22	23	24	25
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)	waiwai 打撃く 14:30~16:00 (吉川)	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)					
26	27	28	29	30		
	休館日		イスでヨガ& ストレッチ <u>13:30~14:30</u> (SAYAKA)			
	ポールウォーキング 13:30~15:00 (関根)					

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

- 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、マイマット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。
- レッスン中の体調管理は自己責任にてお願い致します。
- 受付時間に遅れる場合は必ず事前にご連絡ください。
- ご連絡なく、時間に遅れた際はキャンセル扱いとなる場合があります。
- 行政指、社会情勢、近隣事故などにより休講となる場合があります。

イスでヨガ&ストレッチ SAYAKA先生

膝や腰などの痛みや筋力の低下で思うように運動ができていない方にも、イスに座ってできるヨガ&ストレッチで無理なく運動ができます。また、ヨガの深い呼吸を行うことでリラクスの効果も得られます。

水曜日13:30~14:30 / 金曜日10:30~11:30



Level	★
Time	60分
定員	30名
料金	600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。



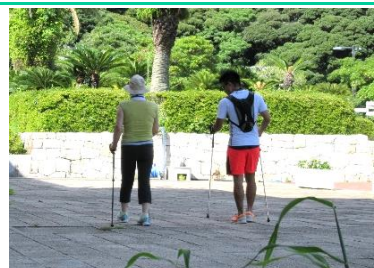
13:30~14:30

Level	★★
Time	60分
定員	20名
料金	1000円

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

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。



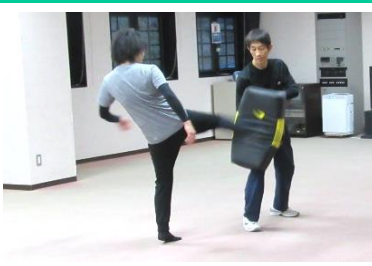
13:30~14:30

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

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

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。



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/>