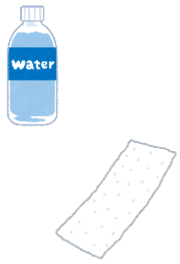
館山運動公園 健康教室 2026 2月

TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH CALENDAR

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
1	2	3	4	5	6	7
大会貸し切り	休館日		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) waiwai 打撃っく 14:45~15:45 (吉川)
8	9	10	11	12	13	14
	休館日		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスでヨガ＆ストレッチ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
15	16	17	18	19	20	21
	休館日 ノルディックウォーキング 13:30~15:00 (川崎)		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			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) リラックスヨガ 14:45~15:45 (山田)		休館日	水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスでヨガ＆ストレッチ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) waiwai 打撃っく 14:45~15:45 (吉川)

２月おやすみの教室

ポールウォーキング

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。
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・マイマットなどご持参ください。（マット貸出有）
時間に遅れる場合、キャンセルされる場合は必ず事前にご連絡ください。

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

※詳しい開催日は日程表をご参照ください

◇ 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	700円

◇ 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と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ッ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	700円

◇ waiwai 打撃っく　吉川

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!!

14：45～15：45	
Level	★★
Time	60分
定員	12名
料金	500円

◇ ナイトヨガ　しず 先生

年末年始は食事会も増え、体重加増が気になる時期・・・美味しく、楽しく会食するためのヨガ。まずは年の瀬の緊張をほぐしリラックス。そこから、動きやすくなった体を、ダイナミックでエネルギッシュなポーズで脂肪燃焼！

18：30～19：30	
Level	★★
Time	60分
定員	15名
料金	700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　川﨑

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！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	500円

◇ ノルディックウォーキング　川﨑

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	500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/