



館山健康教室

2020 11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	
	休館日					※レッスンはお休みです	
8	9	10	11	12	13	14	
ピラティス 13:30~14:30 (山田)	休館日					ストレッチ 11:30~12:30 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)	
リラックスヨガ 14:45~15:45 (山田)		15	16	17	18	19	
	休館日 12月分 健康講座予約日 (15:00~)					ストレッチ 11:30~12:30 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)	
22	23	24	25	26	27	28	
〔イベント〕 フローヨガ 13:30~14:45 (SAYAKA)		休館日					ストレッチ 11:30~12:30 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)
29	30						
	休館日					<p>【11月分申込開始日時】 10月19日(月)15:00~(各クラス先着制) ※定員になり次第キャンセル待ちとなります。</p> <p>【翌月分予約開始日時】 毎月第3月曜日15:00~ (第3月曜日が祝日の場合、翌日の第3火曜日) ※コロナウイルス感染症拡大防止のため、<u>予約・キャンセル</u> 等のお問合せは電話のみとさせていただきます。</p>	

【健康教室ご参加のみなさまへ】

- ①動きやすい服装でご参加ください。
- ②必要に応じて飲料水、タオルなどをご持参ください。
- ③参加料は当日、受付にてお支払いください。
- ④レッスン中の体調管理は自己責任にてお願い致します。
- ⑤受付は教室開始5分前までにお済ませください。
- ⑥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。)
- ⑦行政指導、社会情勢、気象条件、近隣の事故などにより休講となる場合もございます。



お申込み

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

マイマットをご持参ください

1. 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ソーシャルディスタンスの観点より定員を減らしております。
2. 回数券Aの新規販売は終了いたしました。そのため今後クラスAにつきましては、参加の都度ご料金をお支払いください。未使用分の回数券Aをお持ちの方は、令和3年3月31日までご利用できます。なお、回数券Bは継続販売いたします。
3. 今年度より以下のクラスは終了となります。
・骨盤調整ヨガ ・リフレッシュストレッチ&ヨガ ・ナイトヨガスローフロー
4. 7月より毎月1回ヨガイベントを開催します。毎月内容が変わりますので楽しみに！！



New フローヨガ〔イベント〕

呼吸と動きを合わせて流れるように気持ちよく動きます。
呼吸と動きがピタリと合う心地よさを味わってみてください。



Level	★★
Time	75分
定員	40名
クラス	A

ピラティス

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。



Level	★★
Time	60分
定員	20名
クラス	A

リラックスヨガ

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。



Level	★★
Time	60分
定員	20名
クラス	A

ストレッチ

日常では動かない筋肉や、仕事や家事で固まってしまいうる筋肉、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。



Level	★
Time	60分
定員	20名
クラス	B

ポールウォーキング ※11月はお休みです

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。



Level	★★
Time	90分
定員	5名
クラス	B

ノルディックウォーキング ※11月はお休みです

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。



Level	★★★
Time	90分
定員	5名
クラス	B

A	…参加料（税込）1,000円 ※回数券の販売は終了しました
B	…参加料（税込）600円/回⇒2,500円（5回分）使用で500円/回（100円お得！） ※ポール・ノルディックウォーキングは別途ポールレンタル料（200円）がかかります。

※運動強度の目安：★とても楽～楽／★★楽～ややきつい／★★★ややきつい