

| SUN 日 | MON 月 | TUE 火 | WED 水 | THU 木 | FRI 金 | SAT 土 |
|---|--|----------|--|----------|--|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; display: inline-block;"> 3日(土)・31日(土)大会のため 土曜ストレッチは振替として 2日(金)・30日(金)に開催します。 </div>  | | | | | 土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | 休館日 | | 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) |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | 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) |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 休館日 ノルディックウォーキング 13:30~15:00 (関根) | | 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) |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ピラティス 13:30~14:30 (山田) | 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) |  |
| リラックスヨガ 14:45~15:45 (山田) | 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。

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/>

◇ 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!!



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

毎月《テーマ》に沿って、心身ともに体調を整えていきます。柔軟性を高めたい方。体力をつけたい方。リラックスをしたいなど。体の状態はみんなそれぞれです。いつまでも自由に動ける体をつくるための、プログラムをご用意しております。



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

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! 簡単で安全且つ有効に歩行能力の維持・回復ができるため、年齢を問わず誰でも楽しみながら参加いただけます。



13:30~15:00

| | |
|-------|------|
| Level | ★★ |
| Time | 90分 |
| 定員 | 5名 |
| 料金 | 500円 |

◇ ルディックウォーキング

関根 / 川崎

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/>