



みんなのスポーツ・エクササイズ⑤



人気のエクササイズ(ピラティス・骨盤底筋運動ピフィラティス・ヨガ)

人気のエクササイズ3種目の教室を紹介します。教室へのお申込み方法等詳細は、お知らせ版でご確認ください(ピラティス7/25号、ピフィラティス8/10号、ヨガ8/25号)。

● ピラティス

ピラティスは、19世紀にドイツ人のジョセフ・ピラティスという看護師が考案したもので、身体が不自由な人でも行えるエクササイズとして世界的に普及しました。身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉を鍛えること、背骨や骨盤などの骨格の歪みを整えることを重視した運動を行います。とても明るい佐藤仁美先生が、受講者の状態を確認しながら、指導してくれます。



日 時 すべて水曜日 9月5日・19日、10月3日・17日・31日、
11月7日・21日、12月5日・19日

時 間 昼の部：15：00～16：00 夜の部：18：30～19：30

場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

参加料 1回700円(当日徴収、保険料込み)

対象者 女性のみ

募集人数

各40人程度

その他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

● 骨盤底筋運動ピフィラティス

骨盤底筋運動ピフィラティスは、主にボールを両脚で挟みこんだ状態で行うエクササイズで、尿漏れ予防効果が注目されています。ほかに、出産後の体型維持にも高い効果があると言われています。

日 時 すべて土曜日

9月1日・29日 10：30～11：30

10月13日・27日 14：00～15：00

場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

参加料 1回700円(当日徴収、保険料込み)

対象者 女性のみ 募集人数 各25人

その他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

ボールは主催者が用意します。



● ヨガ

ヨガは、古代インドで発祥した仏教の修行法のひとつで、修行僧が、餓えや病気などの苦しみから人々を救う方法を見つけるために悟りを開く手段として行われていたものが始まりです。現在ではエクササイズとしてアレンジされ、一般的に広く普及していますが、瞑想のためのポーズと呼吸法を行うことで身体と心を結びつけ、幸せを感じることを大切にしています。精神の安定とともに、自律神経や内臓の調子を整える効果もあります。

		浅野佑介ヨガ教室 第2期	月1ヨガ教室
日 時	●木曜 昼の部 (10：30～11：45) 9月6日・13日・27日、10月4日・11日・18日・25日、11月8日・15日・29日 (全10回) ●金曜 夜の部 (19：30～20：45) 9月7日・14日・28日、10月5日・12日・19日・26日、11月9日・16日・30日 (全10回)		(10時～11時) 9/8、10/13 11/10、12/1 1/12、2/9
場 所	西部総合公園体育館トレーニングルーム		
参加料	1回1,500円(当日徴収、保険料込み) 全期前納10,000円/10回		500円
対象者	どなたでも		
その他	ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。		

■問い合わせ■ スポーツクラブひたまる25 ☎55-9666 FAX 55-9667