

NPO 法人スポーツクラブあらい

～ 令和5年度【新規】フィットネス教室 ～

【無料体験会を実施します】

場所: 妙高市総合体育館2F 健康体力測定室

呼吸で姿勢美人



*日時 **5月8日(月)**
13:30～14:30

※申込締切: 5月7日(日)

*対象 一般男女 *定員 15名

*指導員 鷺澤 栄子

□指導教室

ピラティス・アクアビクス

トランポビクス&ボディワーク

「呼吸」だけでも万能のエクササイズ。
呼吸で使われる筋肉は「インナーユニット」とも呼ばれ、姿勢をつくる重要な役割を担っています。
姿勢の悪さで呼吸が浅くなり、体がこわばり、不調の原因にもつながります。
呼吸を意識するだけで改善できることや体の変化を感じてください。

(持ち物) 動ける服装・タオル・ドリンク

自律神経ととのえヨガ



*日時 **6月28日(水)**
11:00～12:00

※申込締切: 6月27日(火)

*対象 一般男女 (定員: 15名)

*指導員 佐野 エリ

□指導教室

気分すっきりストレッチ

からだ調整体操・骨盤エクササイズ

交感神経と副交感神経から成る「自律神経」。
季節の変わり目や更年期、運動不足などさまざまなストレスが原因で起こる自律神経の乱れが、私たちの心身に大きく影響しています。
ヨガの深い呼吸で心身の緊張をやわらげ、自律神経をととのえます。

ぜひ一度体験してみてください。

(持ち物) 動ける服装・タオル・ドリンク

エアロビクス



*日時 **6月28日(水)**
19:30～20:30

※申込締切: 6月27日(火)

*対象 一般男女 (定員: 15名)

*指導員 佐野 徳子

□指導教室

機能改善体操・ポルドブラ

音楽に合わせて動く全身運動です。
歩く動作やタッチなど、基本の動作を中心として少しずつ動きを組み合わせしていきます。
継続した有酸素運動は脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果大！
運動不足の方、初めての方でもご参加いただけます！！

(持ち物) 動ける服装・うち履き・タオル・ドリンク

【お問い合わせ・申込み】

お電話または受付窓口にてお申込みください。定員になり次第締切とさせていただきます。

NPO 法人スポーツクラブあらい ☎0255-72-3665