

親子で遊ぶように楽しくヨガしよう!

ヨガは集中力アップ、姿勢が良くなる、運動機能向上などの効果も期待できます。
親は子供と触れ合いながら体を動かすことで、リフレッシュ。
ポーズをきちんととることよりも、呼吸を整えて親子で楽しく体を動かしましょう。

注目! 小学生親子ヨガ体験会

日時 3月10日(日) 11:00~12:00

場所 福祉会館 大広間

講師 松永 里絵子

料金 大人 1,000円・子ども 500円

定員 親子7組

対象 親子とも一緒にのみ参加可能。
お父さんお母さんお子さんなどで3人一緒でも予約可。
小学生以上のお子様のみ参加可能です。

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

ヨガ・フィットネス スケジュール

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| | <p>昼ヨガの場所が日にちにより異なります!</p> <p>昼ヨガA ・4日 → 福祉会館 ・11日・25日 → 町民センター集会所 AB ・18日 → 町民センター小会議室</p> <p>昼ヨガB ・4日 → 福祉会館 ・11日・18日・25日 → 町民センター集会所 AB</p> | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

■ 午前

■ 午後

■ 夜

① ストレッチヨガ 11:15~12:15 @福祉会館大広間

② ヘルスアップヨガ 10:00~11:00 @福祉会館大広間

③ リラククスヨガ 18:45~19:45 @福祉会館大広間
15日・29日はお休み

④ 体軸パワーヨガ 20:00~21:00 @福祉会館大広間

⑤ パワーヨガ初級 20:15~21:15 @福祉会館大広間
20日の代わりに、19日130に実施します。

⑥ 骨盤ストレッチ 19:30~20:30 @福祉会館大広間

⑦ リラククスヨガ 14:15~15:30 @ハレットガーデン自治会館
15日・29日はお休み

⑧ 体軸パワーヨガ 15:30~16:30 @ハレットガーデン自治会館

⑨ パワーヨガ初級 19:00~20:00 @瀬戸屋敷

⑩ ヘルスアップヨガ 10:00~11:00 @福祉会館大広間

※料金はすべて お一人1,000円/回になります。

※担当講師 (小)→小野早百合、(さ)→ささきともみ、(木)→木村恵子、(實)→實本桃子、(松)→松永里絵子、(宮)→宮原みどり

主催：一般社団法人 開成町総合型スポーツクラブ

ご予約・お問い合わせ

☎ 0465-83-1331

✉ kaiseissc@gmail.com

🌐 <http://kaisei-ssc.net>



新 インストラクター・教室紹介

リラク্সフローヨガ 強度⇒☆☆☆

木村 恵子 さん

◆資格◆
・RYT200・IYC アシュタンガヨガ指導者
・UTL 月経血コントロールヨガ指導者

身体、心、食と向き合う事で、冷え性やむくみなどが改善されただけでなく、思考がシンプルになり、自分軸をしっかりと持てるようになりました。ヨガの智慧と素晴らしさを皆さまとシェアしたいです♪

ひとつひとつのアサナを丁寧に、ゆっくりと深い呼吸にのせて、流れるように動いていきます。皆さんの様子を見ながらレッスンしていきますので、初めての方も安心してご参加いただけます。



肩こり解消ヨガ

強度⇒☆☆☆

首まわりや肩甲骨まわり、背中などの身体の背面まで気持ちよく動かして、全身めぐりよく、深い呼吸ができる健康的な身体を目指します。胸も心を大きく開いて呼吸をすることで自律神経も整えていきます。身体が固いと感じている方や、ヨガ初心者の方にもお勧めです。

午後のリフレッシュヨガ

強度⇒☆☆☆

ヨガの基本的なポーズをベースに呼吸と動作を合わせて気持ちよく動いていきます。身体のめぐりを良くすることでエネルギーを高め、免疫力もアップ! 最後にはスッキリとした爽快感も味わえます。適度に身体を動かしたい方にもお勧めです!

實本 桃子 さん

◆資格◆
・RYT200

日々の暮らしにヨガをプラスしてみませんか? みなさまの生活の隣にヨガが根付いていくようにお手伝いさせていただけると嬉しいです。

リラクックスヨガ

強度⇒☆☆☆

丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取る事で、身体を緩めリラクックスしていく優しいレッスンです。

体軸パワーヨガ

強度⇒☆☆☆

インナーマッスルを優位に働かせてポーズをとる事で、肩こり・腰痛改善、スポーツパフォーマンス向上になる楽に動ける身体を作ります。

松永 里絵子 さん

◆資格◆
・日本設定医療協会認定ヨガセラピスト・体軸メンテナンスヨガ

新しい、ヨガ=繋がりを楽しみにしています! マイペースに楽しくヨガしましょう♪



スポーツプログラムスケジュール

木曜日 骨盤ストレッチ

日時 3月7日・14日・28日(木) 19:30~20:30

場所 開成町福祉会館 2階 大広間

持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル

申込定員 各日20名

コーチ ささきともみさん

参加費 1,000円(スポーツ保険加入料込)

コ-チ (手力整体師、日本協公認スポーツリーダー)

姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、体幹を鍛えましょう!



土曜日 ソフトテニス教室

日時 3月23日(土) 18:30~20:00

場所 文命中学校 テニスコート

対象 中学生以上の初心者から中級者

申込定員 各日30名

持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル

参加費 200円(スポーツ保険加入料込)

コ-チ 小野 智士さん(日本体育協会公認スポーツ指導員ソフトテニス)

ラケットの持ち方、ボールの打ち方まで丁寧に習得できます。硬式に比べてラケットが軽く、女性にも向いています。皆様お気軽にご参加お待ちしております。



日曜日 走り方教室

日時 3月10日・24日(日) 13:00~14:30

場所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場

対象 小学生で早く走れるようになりたい子

申込定員 各日30名

持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル

参加費 200円(スポーツ保険加入料込)

コ-チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん

走るための正しい動きづくり、運動の基礎づくりに最適です! 走るのが楽しくなると、スポーツが楽しめるようになります。目に見えて成長を実感できるプログラムです。



お知らせ
雨天時はHPで開催の可否をお知らせいたします。

教室について

お申込み方法 ホームページ、電話、mailまたは、直接窓口(木曜日休園)へ。

【HP予約に関して】原則15日に総合型スポーツクラブのHPで教室の受け付け予約を開始致します。

※諸事情により多少の前後がありますので、ご了承よろしくお願い致します

【お伝え頂く内容】(1) 希望する教室名 (2) 参加者氏名 (3) 年齢 (4) 住所 (5) 連絡先

【募集締切】申し込み人数に達し次第、予約受け付けは終了となります。

【参加費】当日、受付にて徴収します。空きがある教室は随時受付ます。

【最少催行人数】教室によっては、最少催行人数を設定しております。催行人数が集まらなかった場合は教室が中止となる可能性があります。中止の際は、HPまたは電話、メールでお知らせします。

LINE@
登録をお願いします!
クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック!

