

3月

しっかりと身体を動かしながら、
しなやかな筋肉作りと体温1度上げる事を目指し
免疫力アップに繋げていきます。
十分な呼吸法も取り入れ
最後はリラックス効果も得られます。

パワーヨガ 初級クラス

ヨガのレベル

★★★★★

水曜日 19:45～20:45

町民センター集会室AB

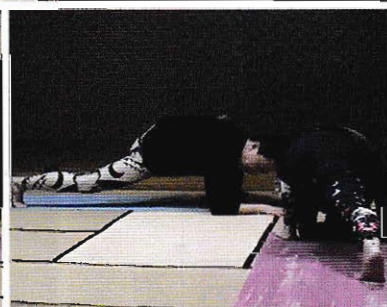


参加者の声

ヨガ後の爽快感。
夜も爆睡しました。
生活リズム、睡眠リズム
を整えるのにも良いし、
頑張ってるみたいと思えます。

パワーヨガって辛そう。ついて行けなさそう。
決してムリをせず自分のペースで
気持ち良さを感じて下さい。
太陽礼拝を中心に代謝を上げ、呼吸をしっかりと
取り入れながら行います。
運動量は少し高めですが、心身ともに解放され
明日への活力に繋げていきます。

講師 宮原 勇希



クラブからのお知らせ

●3月より、月曜日午後 14:45 ～の**昼ヨガ**の教室名が
「**からだを緩めて整えるヨガ**」になります。

10秒で楽になる!!

ポイント刺激し、
からだを緩める事で体感力を高めます。緩めて整え、
肩こりや腰痛改善に繋がる、楽に使える身体作りを
しましょう! ゆったりとした穏やかなレッスンです!

ヨガのレベル

★★★★★

●ヨガ教室のレベルを5つの★で分かる
ように表記していきます。

例:「☆☆☆☆☆」は初心者

ヨガのレベル

★★★★★

ヨガ・ストレッチ・テニス・走り方・ニュースポーツ

様々な教室を開催しています。エンジョイハイキング・スナッグゴルフ
身体を少し動かしに、是非参加してみませんか?

<http://kaisei-ssc.net/>

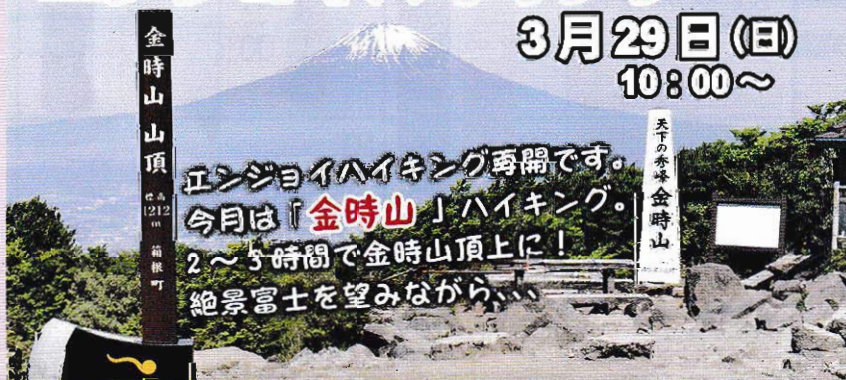
開成町 スポーツ

検索

電話番号が
変わりました

エンジョイハイキング

3月29日(日)
10:00～



エンジョイハイキング再開です。
今月は「**金時山**」ハイキング。
2～3時間で金時山頂上に!
絶景富士を望みながら、

金時山 山頂 1212m 箱根町

天下の奇峰 金時山



LINE@

登録をお願いします!

教室の中止、場所・
時間変更等のご案内
クラブのタイムリーな情報
発信をLINEで致します。



日	月	火	水	木	金	土
1  午前 午後 夜	2 (松) からだを緩めて整えるヨガ (天) 夜ヨガ(月) 19:00 ~ 20:00 @上延沢自治会館	3	4 (神) 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00 (宮) パワーヨガ 初級クラス 19:45 ~ 20:45 @町民センター集会所 AB	5 (さ) 骨盤ストレッチ 19:30 ~ 20:30 @町民センター集会所 AB	6 (實) 肩こり解消ヨガ (實) リフレッシュヨガ (松) リラックスヨガ (松) 身体すっきりヨガ	7 (小) スナッグゴルフ 小学校1・2年 13:30 ~ 14:30 小学校3 ~ 6年 14:45 ~ 15:45 @南部コミュニティセンター 開催記念キャンペーン 1000円/回 継続中につき無料 (口) 夜ヨガ(土) 18:00 ~ 19:00 @町民センター集会所 AB (小) ソフトテニス 18:30 ~ 20:00 @文命中学校テニスコート
8	9 14:45 ~ 15:45 @町民センター集会所 AB	10 (神) たのしい朝ヨガ入門編 10:00 ~ 11:00 10日 @町民センター和室	11 4日 @町民センター集会所 AB 11日 18日 25日 @瀬戸屋敷オクゲンカン @町民センター集会所 AB	12	13 6日 27日 肩こり解消ヨガ リフレッシュヨガ @パレットガーデン自治会館 お車でのご来場の場合 教室開催2週間前までにお知らせください	14 (熊) 夜ヨガ(土) 18:00 ~ 19:00 @町民センター集会所 AB
15 (明) 走り方 13:00 ~ 14:30 @開成水辺スポーツ公園ソフトボール場	16 @町民センター集会所 AB	17	18	19	20 春分の日 (小) ソフトテニス 18:30 ~ 20:00 @文命中学校テニスコート 18:30 ~ 19:30 @町民センター集会所 AB 19:45 ~ 20:45 @町民センター集会所 AB	21
22 集合について 10:00 足柄峠登山口 駐車スペース 上記集合場所がわからない方は 9:15 JA 湘南開成支店駐車場 持ち物・服装について HPをご覧ください	23	24 24日 @町民センター集会所 AB 10:00 ~ 11:00	25	26 @町民センター集会所 AB	27 10:00 ~ 11:00 11:15 ~ 12:15 @町民センター集会所 AB	28 (森) ニュースポーツ 13:30 ~ 15:00 @南部コミュニティセンター
29 (森) エンジョイハイキング 10:00 ~ (2~3時間) ※金時山へ (明) 走り方 13:00 ~ 14:30 @開成水辺スポーツ公園ソフトボール場	30	31	 お願い!! 各教室の持ち物・詳細はHPに記載されていますので、HPをご確認下さい。 予約はオンライン予約が便利です。是非ご活用をお願いします。 LINE@ 登録お願いします! 			

※料金 ヨガ・ストレッチ・ハイキング 1人 1,000円/回、走り方・ソフトテニス・ニュースポーツプログラム 1人 200円/回

※担当講師 (松)→松永里絵子・(天)→天野智美・(神)→神田優子・(宮)→宮原勇希・(さ)→ささきともみ・(實)→實本桃子
(口)→口田麻子・(熊)→熊澤聖子・(森)→森山勝彦・(小)→小野智士・(明)→明神クラブ講師

※開催場所 町民センター集会所 AB、和室・上延沢自治会館・パレットガーデン自治会館・瀬戸屋敷・南部コミュニティセンター・開成水辺スポーツ公園

※持ち物・詳細はHPをご覧ください

