

主催運動教室のご案内

5月1日(水)より開始 ※祝日を除き毎週実施予定

月曜 心と体をほぐすヨガ 5/13より開始

麺棒とボールなどを使って、頭の位置・骨盤・足裏を整え、体の不調を改善します。

後半はシンプルなヨガのポーズ(チベット体操)を行います。

時間▶ 10:00~11:50

場所▶ 大会議室

受講料▶ 700円/回

対象▶ 15歳以上の方

定員▶ 17名

持ち物▶ ヨガマット

講師▶ AYAKO



火曜 はじめてピラティス 5/7より開始

初心者向けのピラティスです。腰痛や肩こりなど身体に不安のある方も安心して受けられます。

時間▶ 12:00~13:00

場所▶ 大会議室

受講料▶ 650円/回

対象▶ 15歳以上の方

定員▶ 20名

持ち物▶ ヨガマット

講師▶ とも



水曜 かんたんエアロエクササイズ 5/1より開始

簡単なエアロビクスとダンベルを使った筋力トレーニング、自体重を利用したコアトレーニング、ストレッチを行うアクティブな教室です。

時間▶ 9:45~10:45 **時間が変更になりました**

場所▶ 大会議室

受講料▶ 650円/回

対象▶ 15歳以上の方

定員▶ 15名

持ち物▶ ヨガマット

講師▶ 落合 綾子



水曜 ピラティス 5/1より開始

体幹・インナーマッスルの強化。姿勢改善、バランス力のUPを目指します。

時間▶ 11:30~12:30

場所▶ 柔道場

受講料▶ 650円/回

対象▶ 15歳以上の方

定員▶ 30名

持ち物▶ ヨガマット

講師▶ SATOMI



木曜 瞑想と呼吸を意識したヨガ 5/2より開始

自律神経の乱れからくる心身の不調を呼吸法と瞑想で整えます。また、初心者の方でもできるおすすめヨガのポーズで体のお悩みを改善します。

時間▶ ①10:00~11:50 ②13:00~14:50

場所▶ 大会議室

受講料▶ 700円/回

対象▶ 15歳以上の方

定員▶ 各17名

持ち物▶ ヨガマット

講師▶ AYAKO



金曜 体が硬い人のためのストレッチ 5/10より開始

体が硬かったり、肩こりがひどかったり、筋膜リリースとストレッチで解決します。

時間▶ ①9:15~10:15 ②10:30~11:30

場所▶ 大会議室

受講料▶ 650円/回

対象▶ 15歳以上の方

定員▶ 各20名

持ち物▶ ヨガマット

講師▶ SATOMI



前月の5日 8時30分よりストアーズ*で予約受付、前月の10日8時30分より窓口または電話で受付 *旧クービック

所沢市民武道館 ☎04-2943-2295

埼玉県所沢市中富1614番地の2

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/tokorozawa-shiminbudokan/>