

## 初級ヨガ

初めてでも大丈夫！

呼吸法、基本的なポーズを取り入れたヨガです。  
動作は激しくなく、ゆったり行います。

開催日時：10：30～11：30

1月23日、30日（火曜日）

※2月/3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着50名 / 場所：柔道場

【必要】ヨガマット 運動のできる服装

## ゆったりバランスボール

体幹を鍛えてダイエット効果も・・・

体幹をきたえることでキレイな姿勢を目指しましょう！  
バランスボールレッスンとストレッチを行います。

開催日時：12：00～13：00

1月23日、30日（火曜日）

※2月/3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着25名 / 場所：剣道場

【必要】運動のできる服装

## 健康体づくり

音楽に合わせて筋トレ&ストレッチ！

音楽に合わせて筋トレ、ストレッチを行います。  
慣れると楽しくなってきますよ！

開催日時：13：30～14：30

1月23日、30日（火曜日）

※2月/3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着40名 / 場所：柔道場

【必要】運動のできる服装

## 腰肩プロジェクト

冷え性の女性にも！

肩こり/腰痛/ひざ痛を改善するための簡単な筋肉トレーニングやケガ予防のマッサージやり方を指導します！

開催日時：10：00～11：00

1月24日、31日（水曜日）

※2月/3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着30名 / 場所：会議室

【必要】運動のできる服装

## ステップアップ太極拳

入門の次はこれ！

動きの理論を含めた経験者対象の太極拳です  
入門太極拳を受講した方のみご参加いただけます！

開催日時：10：00～11：30

2月1日、8日（木曜日）

※2月の開催日に変更が生じる場合もあります。

3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着40名 / 場所：会議室

【必要】運動のできる服装

## ピラティス

さらに美しいポニーラインづくりを！

女性  
限定

最近話題のピラティス教室です。ゆるやかなエクササイズを行います。ちょっとした筋トレ効果も！

開催日時：13：30～14：30

1月25日（木曜日）

※2月/3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着30名 / 場所：会議室

【必要】運動のできる服装

ピラティスボール(持っている方)

## 入門太極拳

太極拳を始めるならこの教室！

初めての方、大歓迎！体を少しずつ慣らしながら、基本的な動きから始めます。精神統一、健康的な体へ！

開催日時：10：00～11：30

2月2日、9日（金曜日）

※2月の開催日に変更が生じる場合もあります。

3月の開催日程は後日掲示致します。

募集人数：先着40名 / 場所：会議室

【必要】運動のできる服装

※2月/3月の開催スケジュール  
はアントラース試合日程が  
決定次第、  
(貼紙、ホームページ等で)  
お知らせ致します。

