

# 体協ふれあい教室in平井

## 参加方法

- ①参加したい教室に応募！
  - ②抽選を行い当選した場合参加可能。
  - ③初回開催日に参加料のお支払い
- 参加料: 10回教室 ¥3300(保険料込み)**

## 開催場所: 平井公民館

※全教室定員20名

応募多数の場合は抽選となります。

開催最低人数(10人)に達しない教室は中止とします

**募集期限: 4/13(火)~4/30(金)まで**

### 申し込み方法

教室参加申し込み書をカシマスポーツセンターにお出し頂くか、電話にてお受けいたします。

電話: 83-1600



## ひねる体幹トレーニング インナーマッスルを鍛えよう!

体幹をきたえることでキレイな姿勢を目指しましょう! ストレッチ運動を行い、バランス感覚や姿勢の改善をめざします。

**持ち物: 運動のできる服**

開催日時: 6月9日(水) ~  
10:00~11:00



## 骨盤調整ストレッチ ストレッチで骨盤のゆがみ解消!

骨盤を正しい位置・形にもどすことでバランス感覚や体幹をきたえましょう! 日常生活にも役立つストレッチです。

**持ち物: 運動のできる服**

開催日時: 6月9日(水) ~  
13:30~14:30



## 太極拳

(ステップアップ・入門)  
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!

**持ち物: 運動のできる服**

開催日時: 6月3日(木)  
10:00~11:30



## ピラティス

さらに美しいボディーラインづくりを!

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!

**持ち物: 運動のできる服・ピラティスパール(持っている方)**

開催日時: 6月3日(木) ~  
13:30~14:30

女性  
限定

## リラックスヨガ(火)

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。**【必要】ヨガマット・運動のできる服**

開催日時: 6月8日(火) ~  
10:30~11:30



## 健康体カづくり

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

**持ち物: 運動のできる服**

開催日時: 6月8日(火) ~  
13:30~14:30



## リラックスヨガ(金)

本格ヨガ! 体験してみませんか?

様々なポーズを取り入れたヨガです。体幹を鍛えながらきれいな姿勢、バランス感覚向上、ダイエット効果までいいことづくめ!

**【必要】ヨガマット・運動のできる服**

開催日時: 6月4日(金) ~  
9:45~10:45



## 教室参加申請書

教室名

お名前

ご住所

電話番号