

# \* \* 教室のご案内 \* \*

初めての方でも安心して、ご参加いただける教室です！

開催日	教室名・時間	内容	先生紹介
水曜日	<b>ホイールヨガ</b> 13:00~14:00	背骨を柔軟にする為に設計された輪っかのトレーニング器具を使用して行う教室です！ 身体の隅々まで伸びる気持ちよさを実感してみてください~ 定員:8人 参加費:1回600円(保険代含む)	岩淵先生 
木曜日	<b>脳トシ かんたん体操</b> 10:00 ~ 10:50	音楽のリズムに合わせて体操を行います！ 柔軟性が向上し脳トレーニングやストレス発散になり、リズム感と集中力が活性化♪ 脂肪燃焼や心肺機能向上にも繋がりますよ 参加者は同年代の方ばかりです(▽) 定員:15人 参加費:1回400円(保険代含む)	福田先生 
金曜日	<b>ストレッチヨガ</b> 10:00 ~ 10:50	ストレッチをメインとしたヨガ教室です！！ 呼吸を意識して行うことで、自律神経を整えリラックス効果を高めます。 定員:10人 参加費:1回400円(保険代含む)	岩淵先生 
	<b>骨盤調整ヨガ</b> 11:00 ~ 11:50	気になる骨盤の調整に！ 骨盤周囲の筋肉の強化や、腰痛や姿勢の改善、産後のケアにもオススメです♪ 定員:10人 参加費:1回400円(保険代含む)	

※受付窓口にかレンダーがありますので開催日を確認下さい！祝日は教室お休みです。

- ◆持ち物:室内シューズ、タオル、飲料、バスタオルかヨガマット(無料貸出あり)  
※脳トシかんたん体操はヨガマット使用なし
- ◆その他:更衣室完備・無料駐車場あり
- ◆参加申込:幸手市B&G海洋センターの受付窓口か電話にて申込 (※先着順)
- ◆備考:教室参加費はその都度、参加日に受付窓口にてお支払い

【お問合せ】 幸手市B&G海洋センター ☎0480-48-0220