

総合型地域スポーツクラブ なかよしクラブ

健康塾

- ※ 開催日時：週替わりの木曜日 19:30～20:30
- ※ 場 所：三好下公民館
- ※ 対 象：どなたでも
- ※ 受講料：1講座 2,500円/半期 2講座以上 5,000円/半期 または1回 500円
別途なかよしクラブ年会費とスポーツ保険料が必要です。
1回無料体験できます。



種 目	指導者名 (敬称略)	内 容
ヨガ 第1・3 木曜日	第1 河内 千亜紀 第3 (10月・11月) 山下 真澄 (12月～) 竹端 恵理	ゆっくり深い呼吸を行いながらポーズをとることで血行をよくします。続けることで基礎代謝がアップし、しなやかな筋肉がつくられます。
ピラティス 第2 木曜日	川原 洋子	人を笑顔にするのが一番の幸せで、心とカラダの健康サポートしています。 カラダ面ではピラティスで体感を鍛え筋肉のバランスを整え、また心の健康面では笑顔の講師しています。
ソフトエアロビクス 第4 木曜日	光岡 真紀	ストレス、運動不足解消等一緒にスッキリ汗を流しませんか？ お一人、初めての方も大歓迎です！

