

4月4日スタート

あなたの健康と羊をサポート！！

# 女性限定プログラム



教室名	講師	定員	日程	白梅総合体育館 場所	参加費	教室内容
リフレッシュ トレーニング	福島京	5名	時間:10:00~11:00 曜日:毎週月曜日	サブアリーナ	¥6,000円 (10回券)	ヨガ&ピラティスを組み合わせたフィットネス。ヨガは心の安定と免疫力アップ!ピラティスは体質改善、ダイエットに効果的です。
骨盤メイキング	石原	2名	時間:19:30~20:30 曜日:毎週第2,第4月曜日	会議室	¥5,000円 (10回券)	骨盤のゆがみが解消され、カラダの中心部の筋肉を効果的に使えるようになります。運動不足の解消、シェイプアップ、姿勢改善に!
美 姿 勢	山本	5名	時間:10:00~11:00 曜日:毎週火曜日	会議室	¥6,000円 (10回券)	美姿勢とは筋肉、骨、関節に無駄がない状態です。個々の姿勢をチェックし、ストレッチなどで良い姿勢づくりをアプローチします。
ポ ル ド ブ ラ	岸本	5名	時間:10:00~11:00 曜日:毎週水曜日	サブアリーナ	¥6,000円 (10回券)	ゆっくりとした曲に合わせて動くプログラム。姿勢改善、筋力・柔軟性アップ、肩こり解消などが期待できます。立って行うピラティス。
サ ー キ ッ ト ト レ ー ニ ン グ	山本	2名	時間:13:00~14:00 (前半) 時間:13:30~14:30 (後半) 曜日:毎週水曜日	トレーニング ルーム他	¥9,000円 (10回券)	無酸素運動×有酸素運動を繰り返すことで、短時間でカロリーの消費していくダイエット。形態測定をし、効果を体感してください。
健康ストレッチ	福島あ	5名	時間:10:00~11:00 曜日:第1,第3木曜日	サブアリーナ	¥6,000円 (10回券)	ストレッチで筋膜リリース(筋膜の萎縮、癒着を引きはがす)をし、正常なカラダに戻します。心と体の緩和ケアです。
すわってエアロ	宇野	5名	時間:10:00~11:00 曜日:毎週金曜日	サブアリーナ	¥6,000円 (10回券)	椅子に座って行うリズム体操です!生活に必要な筋力、柔軟、バランス力を鍛え、頭の体操や口腔体操も楽しみながら行います。



一般財団法人  
**真庭スポーツ振興財団**  
http://www.maniwa-sports.net

〒719-3143 真庭市下市瀬586-3  
TEL:0867-52-5905  
FAX:0867-52-5902  
Mail:shiraume@shiraume-park.jp

申込み用紙は、裏面にあります。