

# ♪ 令和3年12月 ♪ 3教室開催日のお知らせ

## プログラム① ヨガ教室

呼吸、姿勢、瞑想などを組み合わせたヨガを実践し心身の緊張をほぐして日頃の疲れを癒すレッスンを行います。

- ① 12月 3日(金) 13:00~14:00
- ② 12月 15日(水) 10:00~11:00
- ③ 12月 24日(金) 13:00~14:00



## プログラム② やさしいエアロ教室

リズムに合わせて前後左右の移動やジャンプなどの動きによって脂肪燃焼、心肺機能向上を目指します。

- ① 12月 8日(水) 12:00~13:00
- ② 12月 17日(金) 13:00~14:00
- ③ 12月 22日(水) 12:00~13:00



## プログラム③ バレエエクササイズ教室

バレエの動きを取り入れたエクササイズを行いインナーマッスルを鍛えて、代謝の促進、姿勢の改善を目指します。

- ① 12月 2日(木) 9:30~10:30
- ② 12月 17日(金) 9:30~10:30
- ③ 12月 22日(水) 13:30~14:30



参加費：1回 500円（保険代含む）

3プログラム共通チケット 1,500円（500円×3枚綴り）を購入していただきます

会 場：湖南市総合体育館 第2会議室 定員：15名 対象：一般（18歳以上）

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、あればヨガマットや敷物など

締 切：各回、**開催日の2日前まで**に予約をお願いいたします。

※天候やコロナウィルスの影響によって日程変更・中止になる場合がございます

主催 三幸・スポーツマックス共同事業体（湖南市社会体育施設 指定管理者）

湖南省夏見589番地 ☎ (0748)72-4990 ☎ (0748)72-7117