

新規教室開催

受講生募集!

3期受付

7月26日(日)スタート!

ミニトランポリン エクササイズ

講師	中屋敷 宏美
曜日	木曜日
時間	13:00~14:00
開催日	9/3・10・17・24、10/1・8
定員	10名
受講料	全6回 5,208円
持ち物	室内シューズ、タオル、飲み物

教室説明

小さなトランポリンの上で《足踏み》するだけの簡単エクササイズです。

音楽に合わせて足踏みすることで、有酸素運動として効果的に身体を動かすことができます。

下半身の筋力強化につながり、つまずき予防や尿漏れ予防にも効果が期待できます。

音楽に合わせて楽しく足踏みしながら、健康寿命アップを目指しましょう♪

ルーシーダットン

講師	小笠原 恵美
曜日	金曜日
時間	13:00~14:00
開催日	9/4・11、10/2
定員	16名
受講料	全3回 2,604円
持ち物	ヨガマット(貸出あり)、タオル、飲み物(裸足で行います)

教室説明

ルーシーダットンはタイ式ヨガと呼ばれていて、タイでは予防医学の1つとされています。ルーシーは仙人、ダットンは曲がったものを元に戻す、トンは自己という意味があるので、「仙人の自己整体」と呼ばれています。

身体のバランスや歪みを整えたり、心身の不調やストレスを緩和します。

美容と健康、いつまでも若々しい身体作りのために是非チャレンジしてみませんか。お待ちしております。

お申込み・お問い合わせ

盛岡市総合プール

電話または受付窓口まで

☎ 019-634-0450