

長居プール 会議室 運動教室スケジュール 2022年6月～

	火	水	木	金
時間	9:45～(60分)	10:00～(60分)	10:00～(50分)	
教室名	健康教室	健康教室	体幹トレーニング&ストレッチ	
担当	戸内	戸内	樋口	
時間	11:00～(50分) 	11:15～(45分)	11:00～(50分)	12:45～(45分)
教室名	ベビーマッサージ&ママフィットネス	足裏ワーク	姿勢改善&ウォーキング	ピラティス(初級)
担当	杉山	戸内	樋口	森本
時間		13:30～(60分)		14:00～(60分)
教室名		ピラティス		ピラティス
担当		森本		森本

対象:16歳以上

受講料:各500円

健康教室 (定員10名)	転倒予防体操、筋力トレーニング、ほぐし体操など、全身をバランスよく動かし、身体の機能改善をめざします。
足裏ワーク (定員10名)	日常動作の立ち方・歩き方などを、足裏から見直して腰痛、膝痛、肩こり、姿勢の改善をめざします。
体幹トレーニング&ストレッチ (定員10名)	インナーマッスルを鍛えて、いつまでも動ける身体のベースづくりを始めましょう。
姿勢改善&ウォーキング (定員10名)	いつまでも自分の足で歩くために、膝や腰に負担がかかりにくい、理想的な歩行を学んでみませんか？音楽に合わせて楽しくウォーキングレッスンをします。
ピラティス (定員15名)	身体を機能的にコントロールして動かします。レッスン後の身体変化を感じてリフレッシュしましょう！
ピラティス(初級) (定員15名)	運動が苦手、身体が硬い方でも大丈夫！！関節に負担をかけず体幹・深層部の筋肉を鍛え、姿勢の改善、ケガの予防、身体への意識を高めます。

対象:1か月健診終了後～3歳未満のお子様とそのお母様

受講料:1,000円

※回数券はご利用いただけません

ベビーマッサージ&ママフィットネス (定員10組)	ベビーマッサージは赤ちゃんにもママにも良い効果あり！赤ちゃんとの絆を深め、妊娠前よりキレイで元気な体をめざして頑張りましょう！
------------------------------	---

ご案内

- ・参加希望の方は、下記までご連絡ください。
 - ・受講料のお支払いは、受講当日に長居プールにてお願いいたします。
 - ・祝日は、原則お休みとなります。
- また、急な教室内容の変更・休講等予めご了承ください。

お問合せ・お申込み

長居プール 06-6609-1580