

ココカラ

令和4年度

# ココロとカラダの アップデート教室



日頃の運動不足を解消してみませんか？  
ココロとカラダをリフレッシュさせてアップデート！

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
4	12	火	エアロビクス	10	11	火	エアロビクス
	26	火	ヨガ		25	火	ヨガ
5	10	火	エアロビクス	11	8	火	エアロビクス
	24	火	ヨガ		22	火	ヨガ
6	14	火	エアロビクス	12	13	火	エアロビクス
	28	火	ヨガ		27	火	ヨガ
7	12	火	エアロビクス	1	10	火	エアロビクス
	26	火	ヨガ		24	火	ヨガ
8	9	火	エアロビクス	2	14	火	エアロビクス
	23	火	ヨガ		28	火	ヨガ
9	13	火	エアロビクス	3	14	火	エアロビクス
	27	火	ヨガ		28	火	ヨガ

※天候等により急遽中止になる場合があります。予約をされていない方はお電話でご確認の上お越しください。

- \*場所 あやめ池スポーツセンター 体育館・研修室
- \*時間 10:00~11:00
- \*参加料 各回500円
- \*準備品 水分補給用ドリンク・着替え・運動のできる服装（回によって上靴が必要です）

**※要予約**  
下記までご予約ください

## ココロとからだのメニュー内容

エアロビクス・・・手軽に出来る有酸素運動で脂肪燃焼やシェイプアップも期待できます。  
消化カロリーも高いので効果的なダイエット方法です。  
【講師】 宮城 志佳 氏

ヨガ・・・ヨガの呼吸と姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほくしていきます。運動が苦手な方でも簡単に始められます。  
冷え、肩凝りなどが改善され、身体も気分もスッキリします。  
【講師】 田村 真由美 氏

お気軽にお問い合わせください



主催 お問い合わせ・お申し込み  
〒689-0706 東伯郡湯梨浜町藤津650  
東郷湖羽合臨海公園（あやめ池スポーツセンター）  
TEL (0858) 32-2231