9月スタート！！

トータルリラクゼーション教室

9/6～11/1
毎週火曜日
（10/11 を除く）
19:00～20:00
総合体育館２階
第２体育室

参加料　3,000円

**** 全８回 ****

１～４回（予定）
　ストレッチとピラティスを中心に身体の疲れの解消や柔軟性の向上、体幹の深層筋強化

５～８回（予定）
　ピラティスとヨガを中心に、体幹の深層筋強化と心身のリラクゼーション

誰でもできる！！

体幹を整える・・・・ピラティスの効果

Body Design

＊ドイツ人看護士によって発案された「バレエ」や「ヨガ」のエッセンスを取り入れたエクササイズ。
＊リハビリ用として発達し、身体に負担をかけずにしなやかな筋肉がつく。
＊独特の呼吸法によって姿勢の悪さや誰にでもある左右の歪みを調節し、体の芯の筋肉を鍛える。
＊ハードな動きでなく、スローなので入りやすく続けやすい。
＊無理なくできて年齢に関係がないエクササイズ

ココロとカラダに効く・・・・ヨガの効果

For Relax

＊古代インド・インダス文明に、瞑想によって心を柔軟にするためのトレーニングから始まったといわれる。
＊体をゆっくり伸ばすことによって硬くなった筋肉をほぐし、体を整えることで心身ともにコントロールする。
＊意識的に体を伸ばし、深呼吸することで気持ちを落ち着かせ、心と体のバランスを整える。

対　象　１５歳以上で、市内在住・在勤・在学の初心者（中学生は不可）
定　員　８０名
その他　＊お子様のご同伴は、危険防止のためご遠慮ください。
　　＊日常、通院されている方は、医師の許可を必ず得てください。
　　＊本教室の受講中に事故等で怪我などをされた場合は、傷害保険の対象になる場合があります。

8月9日（火）8:30～総合体育館にて随時受付開始！！

※窓口または電話での申込みとなります。お支払いは教室初日となります。

〔主催・担当〕　公益財団法人茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団　スポーツ事業課
電話　８２－７１７５（総合体育館）