

5月スタート！！

トータルリラクゼーション教室

参加料 3,000円

5/13～7/1

毎週火曜日

19:00～20:00

総合体育館2階
第2体育室

**** 全8回 ****

1～4回（予定）

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）

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

※内容（ピラティス、ヨガ）が逆になる場合があります。

誰でもできる！！

体幹を整える……ピラティスの効果

Body Design

- *ドイツ人看護師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 40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。

4月22日(火)から総合体育館にて申込受付開始！！

※お申込みは窓口または電話となります。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）