

ワンデイレッスン

新規 指導員 & メニュー!!

★初心者でも参加していただける内容です★

当日申込み 参加料1回600円

期間券・回数券をご利用の方は400円

定員：40名
先着順

【講師紹介】

西巻 美里 (にしまき みさと)



見附から柏崎へお嫁にきました。現在3歳双子の男の子を育児中です。
元気が取り柄で声がいいと良く言われます(笑)
運動指導歴は15年です。エアロビクス、ZUMBA、骨盤体操、コンディショニング、
健康体操、ボクシング(駆け出し)、その他プール関係の指導もしています。
今は主に長岡市で活動していますが、柏崎でも頑張りたいと思います。

4月

日	曜日	時間	メニュー	マット ヨガマット
17 24	月	13:30~14:30	骨盤体操	●

【骨盤体操】

骨盤を正しい位置に矯正する体操です。動かすのは骨盤だけでなく、背骨や肩甲骨も動かし全身を整えます。寝た状態で行えて難しくありません。

【効果】

肩こり、腰痛、冷え、ぽっこりお腹、便秘の解消など。
その他胸の位置やお顔のリフトアップも!!

5月

日	曜日	時間	メニュー	マット ヨガマット
1 15 29	月	13:30~14:30	健康体操	●

【健康体操】

体を整えるコンディショニング、筋トレ、有酸素運動をミックスした体操です。1度に3つの内容が出来てお得です。

【効果】

頑張らない体操で本来持っている体の状態(ゆがみのない)に戻すことで、手足が動かしやすい、歩きやすい、日常生活が送りやすい体づくりを目指します。有酸素運動の効果もアップ!!

注意事項

- ・手指消毒
- ・飲み物や荷物置場等密を避けてください
- ・●マークの教室は出来るだけヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
- ・運動の出来る服装、内履きシューズ、飲み物、タオルをご持参ください