

フィットネス

近鉄文化サロン四日市

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 健康体操・真向法(まっこうほう)	古田 基成	真向法とは四つの動作で足腰の動きを柔軟にし誰でも生涯自立した生活ができる心や体づくりを目指しています。萎縮した筋肉や神経をよみがえらせ、その結果心身共に健康に導かれます。	第2・4(金) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 10,560円
【新設講座】 心と身体のクレンジングアシュタンガヨガ	谷口 優佳	欧米各国で人気のアシュタンガヨガ。流れるような呼吸に合わせてポーズを取ります。決まった順番で行うことで徐々に身体が開いていくことを実感できます。太陽礼拝から少しずつスタートするので初心者の方にもおすすめです。	第2(土) 18:00~19:15	月1回3ヵ月 6,930円
【新設講座】 〈女性専用講座〉 キレイになるヨガ	JUNKO	いつも同じ悩みや同じパターンで自分の感情が揺らぐことはありませんか？ヨガを通じて体をほぐし伸ばしながら深く呼吸をする。出てくる感情や自分の本心と向き合い自分らしく生きるお手伝いをします。	第1・3(月) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 13,860円
【新設講座】 脳トレ!! みんなで元気ダンス	伊藤 麻由	音楽に合わせて身体を動かす簡単な運動講座です。上半身・下半身、右と左の動作を少しずつ変化させていくので脳の活性化まちがいなし! 立って行いますが、座って踊ることもありますよ。	第1・3(木) 13:30~14:30	月2回3ヵ月 14,520円
美up!元気up! 簡単・楽チンエクササイズ	油田 直美	体を動かすのは苦手だけど、いつまでも美しく元気でいたい方へおススメ!! 簡単に楽しいゲーム感覚のエクササイズで姿勢改善や体調を整えていきましょう!! ■体験レッスンあり	第2・4(木) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 13,200円
【女性専用講座】 美トレ 美しい体を作る体幹トレーニング	JUNKO	年齢とともに太りやすくなったり、体重は変わらないけどお肉のつき方が変わったという方も少なくないと思います。美トレではお腹回りやお尻を鍛え、健康的で女性らしい美しい体をつくっていきます。 ■体験レッスンあり	第1・3(土) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 13,860円
脳トレヨガ	伊藤 寛恵	頭や手足の指先まで丁寧にほぐし、ゆっくりとした呼吸に合わせて柔軟性を身につけながら、自分の心と身体に向き合います。年齢や性別に関係なく、どなたでも安心して参加できるクラスです。 ■体験レッスンあり	第1・3(金) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 12,540円
健康ヨガ	前川 圭	無理なくゆっくりとした動きと呼吸で、代謝の良い体を作ります。体幹を強化し、心身共に健康促進を目指します。どんな方でも大歓迎です。まずは体験をお待ちしています。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 13,200円
やさしいヨガ	前川 圭	ヨガが初めての方、体が硬い方でも無理のないやさしい内容のクラスです。呼吸を大切に自分自身を大切に、ゆっくり楽しく動いていきます。ぜひ、一緒にヨガを楽しみましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 13,200円
姿勢改善ピラティス	久世 律	根本を正せば、全てが解消! 目から鱗のローラーを使用したピラティス。長年の生活習慣や運動遍歴また職業などで正しい姿勢から自分の姿勢がどう逸脱しているかを知ることが重要です。姿勢を正せば、もれなくポッコリお腹や腰痛改善、肩凝りなどが改善され、いつまでも自分の脚で二足歩行をするための予防にもなります。 ■体験レッスンあり	第2・4(金) 15:15~16:15	月2回3ヵ月 15,840円

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

フィットネス

近鉄文化サロン四日市

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 イキイキ体操	山舘 恵美子	身体各部位をほぐすストレッチと中国21式呼吸健康法で気の流れを整え、リズム体操にて脳の活性化と筋肉運動を促進し、レッスンバーでバランス運動、イスに座ってのツボ押しや筋膜マッサージ等を行います。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 13:00~14:30	月2回3ヵ月 11,880円
心と体のほぐしヨガ	水谷 さわ子	このクラスでは、本来の自分を取り戻すことが目的です。形にとらわれず呼吸と共に簡単な動作を行っていく事で、心と体がほぐれていきます。ヨガ歴35年以上の講師が経験と実績をもとに、やさしく指導します。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 13:00~14:30	月2回3ヵ月 12,540円
タイ仙人体操ルーシーダットン	鈴木 幸世	柔軟性や筋力に自信がないという方にもおすすめ。独自の呼吸法(完全式呼吸)とSEN(血管やリンパ管が集まっているとされるエネルギーライン)を刺激して代謝を高めていきます。 ■体験レッスンあり	第2・4(日) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 13,860円

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。