



ビューティー&健康講座 2015

1. 活動の目的

定期講座になかなか参加できない方、また土日など休日に参加したい方の為に、『ビューティー&健康講座』を企画しました。

月に一度、いろいろなフィットネス種目や講座を受講できます。希望があれば、定期での講座開設も計画します。

また、会員でない方でも参加可能です。ご家族やお友達と一緒に、参加してください。

2. 活動の期日及び内容等

期 日 平成 27 年度 1 月～2 月の講座

1 月 17 日(日) 13:30～受付

14:00～15:00 「ストレッチ整体」

2 月 2 日(火)10:30～19:30 受付予定

10:45～20:00 「超音波画像測定」

2 月 21 日(日)9:30～受付

10:00～11:00 「芯まで温まるポカポカヨガ」

会 場 東出雲体育館

参加対象 会員及び地域住民 (高校生以上、小・中学生は要相談)

服 装 運動のできる服装

持 ち 物 飲み物・タオル

3. 参加申込について

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

一回参加につき 会員500円

会員外800円 (保険加入ご希望の方一般1,850円3月まで適応)

当日でも受け付けますが、用具の準備等がありますので、事前にわかる方はお早めにお申し込みください。

4. 問い合わせ先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局 (東出雲体育館内)

TEL 52-6722 FAX 52-6821

ビューティー&健康講座

ストレッチ整体

筋肉の緊張と関節の詰まりを取り、歪みのない身体を作っていきます。
また季節の変化、からだの症状に合わせてツボや気の流れ(経絡)を刺激し整えます。
暖かく、柔らかく、しなやかな心と身体を一緒に作っていきましょう。



1月17日(日) 講師：石倉 操 先生
時間：13:30～受付 14:00～15:00 活動
参加料：500円(会員外800円)



超音波画像測定(腹部・大腿部)・・・筋肉厚、脂肪圧測定

毎年測定している方は、運動やトレーニング効果を実感しています。
初めての方は、自分の身体を知って、明日からの運動&トレーニングを効率よくしましょう。
意外と隠れマッチョさんが多いのにびっくり！
脂肪さえ落とせば、まだまだイケてる！…って事に。(^ o ^)

2月2日(火)講師：田中 寿志 先生
時間：10:30～19:30 受付
予約された方を優先して行います。
参加料：スクール会員 200円
チーム会員 300円
会員外 500円



体の芯まで温まるポカポカ ヨガ

寒さで身体がカチカチになっていませんか？
しっかりと細部をほぐした後は、ダイナミックな動きで芯まで
しっかり温まりましょう！！
自分のペースで大丈夫です。
どなたでも、参加できる内容です。



2月21日(日) 講師：清水 礼子 先生
時間：9:30～受付 10:00～11:00 活動
参加料：500円(会員外800円)

