

きらら

# フィットネスセミナー

2019.04-2020.03

月  
午前

託児付

## ピラティス

～しなやかボディを目指す方に～

ゆったりとした動きの中で骨盤の歪みや体幹部を整え、しなやかな体づくりを目指します。麻美子先生が優しく指導いたします。

火  
午後

## 骨盤矯正

～骨盤まわりを整えたい方に～

雅子先生の骨盤矯正。骨盤まわりを整え、正しい姿勢に。目指せ！やせ体質★

金  
午前

託児付

## コアリズム

～お腹まわりが気になる方に～

音楽に合わせ、腰まわりを鍛えることで腹部の筋肉を引き締め、お腹まわりの脂肪を取り除きます。愛先生のスマイルで初心者でも大丈夫！

水  
夜

土  
午前

## エンジョイ エアロ

～とにかく動きたい方に～

イケメン遠藤先生の優しい指導で、色々なリズムに合わせ、気持ちのよい汗を流しましょう。ストレスも発散、心も身体も健康になりましょう。

木  
午前

## ズンバゴールド

～気楽に始めたい方に～

フィットネス初心者やシニア向けにアレンジしたダンスエクササイズです。雅子先生が楽しく優しく指導します。いろいろな音楽に合わせて  
Let's ZUMBA!

火  
夜

## パワーヨーガ

～じっくり鍛えたい方に～

体をほぐし、燃焼しやすい体と女性らしいしなやかボディを目指しましょう。愛先生の優しい指導で日頃の疲れた体と心が癒されます。

楽しみながらもっと素敵になりたいあなたへ♡



# フィットネスセミナー

プログラム	曜日	時間	会場	講師	備考
ピラティス	月	10:30~11:30	神総・柔道場	小林 麻美子 氏	託児付
骨盤矯正	火	13:30~14:30		小林 雅子 氏	—
パワーヨーガ		19:30~20:30	神総・剣道場	近 愛 氏	—
エンジョイエアロ	水	19:30~20:30	神農・多目的ホール	遠藤 康之 氏	—
ズンバゴールド	木	10:00~11:00	神農・多目的ホール	小林 雅子 氏	—
コアリズム	金	10:30~11:30	神総・ミーティングルーム	近 愛 氏	託児付
エンジョイエアロ	土	10:30~11:30	神農・多目的ホール	遠藤 康之 氏	—

祝日等により変更となる場合もありますので、各講座予定表をご覧ください。

※会場は、神総：神林総合体育館 神農：神林農村環境改善センター です。

受講料	会 員	ビジター	備 考
パスポート	30,000 円		年間・複数の教室に参加できます
フィット初共通チケット 1回 1枚 会 員： 500 円 ビジター：1,000 円	2,000 円	4,000 円	4枚綴り
	5,000 円	10,000 円	10枚綴り

申込  
お問い合わせ

下記受講申込書に必要事項をご記入の上、希楽々事務局へお申込ください。

NPO 法人 希楽々 TEL:0254-66-8119 FAX:0254-66-8112

## ★ フィットネスセミナー受講申込書 ★

ふりがな 氏 名	住 所		〒				
電話番号	性 別		男・女	年 齢	歳		
希望講座	ピラティス	骨盤矯正	コアリズム	エンジョイエアロ		ズンバ ゴールド	パワー ヨーガ
				水	土		
託児希望	する・しない	種別	会 員 ビジター	受講料	年パス 30,000 円	チケット	円