

6月カレンダー

曜	月	火	水	木	金	土	日
時						1	2
9:00~ 21:00							
	3	4	5	6	7	8	9
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室 笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室 ウェイクアップヨガ教室				
11:00~		11:00~ 第1小体育室 カエル健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室 リフレッシュヨガ教室				
13:00~			11:45~ 主体育室 エアロビクス教室				
15:00~			13:15~ 主体育室 健康体操教室				
17:00~			15:00~ 主体育室 個人利用				
19:00~							
	10	11	12	13	14	15	16
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室 笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室 ウェイクアップヨガ教室				
11:00~		11:00~ 第1小体育室 カエル健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室 リフレッシュヨガ教室				
13:00~			11:45~ 主体育室 エアロビクス教室				
15:00~			13:15~ 主体育室 健康体操教室				
17:30~			15:00~ 主体育室 個人利用				
19:30~			17:30~ 主体育室 卓球6ヶ月 Zニア養成講座				
	17	18	19	20	21	22	23
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室 笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室 ウェイクアップヨガ教室				
11:00~		11:00~ 第1小体育室 カエル健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室 リフレッシュヨガ教室				
13:00~			11:45~ 主体育室 エアロビクス教室				
15:00~			13:15~ 主体育室 健康体操教室				
21:00			15:00~ 主体育室 個人利用				
	24	25	26	27	28	29	30
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室 笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室 ウェイクアップヨガ教室				
11:00~		11:00~ 第1小体育室 カエル健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室 リフレッシュヨガ教室				
13:00~			11:45~ 主体育室 エアロビクス教室				
15:00~			13:15~ 主体育室 健康体操教室				
17:30~			15:00~ 主体育室 個人利用				
19:30~ 21:00			17:30~ 主体育室 卓球6ヶ月 Zニア養成講座				

7月カレンダー

[教室紹介](#)
[講師紹介](#)

曜	月	火	水	木	金	土	日
時	1	2	3	4	5	6	7
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室	笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室	ウェイクアップヨガ教室		
11:00~		11:00~ 第1小体育室	ヘルス健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室	リフレッシュヨガ教室		
13:00~				11:45~ 主体育室	エアロビクス教室	13:00~ 第1小体育室	ベーシックヨガ教室
15:00~							
21:00							
	8	9	10	11	12	13	14
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室	笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 11:00 主体育室	個人利用		
11:00~		11:00~ 第1小体育室	ヘルス健康ヨガ教室	11:45~ 主体育室	エアロビクス教室		
13:00~						13:00~ 第1小体育室	ベーシックヨガ教室
15:00~							
17:30~							
19:30~							
21:00							
						ファミリーフェスタ(夏祭り)	ファミリーフェスタ(夏祭り) 予備日
	15 (海の日)	16	17	18	19	20	21
9:00~	休館日		9:00~ 13:00 主体育室	個人利用			
11:00~							
13:00~						13:00~ 第1小体育室	ベーシックヨガ教室
15:00~							
21:00							
	22	23	24	25	26	27	28
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室	笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室	ウェイクアップヨガ教室		
11:00~		11:00~ 第1小体育室	ヘルス健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室	リフレッシュヨガ教室		
13:00~				11:45~ 主体育室	エアロビクス教室	13:00~ 第1小体育室	ベーシックヨガ教室
15:00~							
17:30~							
19:30~							
21:00							
	29	30	31				
9:00~	休館日	9:00~ 第1小体育室	笑いヨガ教室 (初心者向け)	9:00~ 主体育室	ウェイクアップヨガ教室		
11:00~		11:00~ 第1小体育室	ヘルス健康ヨガ教室	10:15~ 主体育室	リフレッシュヨガ教室		
13:00~				11:45~ 主体育室	エアロビクス教室		
21:00				13:00~ 主体育室	個人利用		

<お申込み>

- ①受講料は1回の参加につき一人500円(傷害保険含む)、月会費・年会費などはありません。
- ②翌月分の予約のお申し込みについては、各教室とも毎月第1回目の教室が終わり次第、受付を開始します。
- ③ご予約は当館窓口にてお申込みください。(当日に限って、空きがある場合には、お電話での予約を受け付けます)
- ④受講料は予約時にお支払いください。
- ⑤先着順にて定員に達し次第、締切とさせていただきます。
※定員数は下表(教)※定員数は下表(教室・講座説明内に記載)をご覧ください。
- ⑥予約手続完了後のお客様の都合による受講日の変更はいたしかねます。
ご予約の際は変更のないように計画的に受講日をお決めてお申込みください。
- ⑦キャンセルによる受講料の返金はいたしかねます。
- ⑧ヨガマットのご用意は各自でお願いします。
※当館でもレンタル ※当館でもレンタル(1回100円)ができます。

[↑トップに戻る](#)

<教室・講座説明>

笑いヨガ教室(初心者向け): 定員18名

講師 高山知子

内容: 心と身体の不調を治し、深い呼吸で全身に気を巡らし、生命力を高める。初めての方はこちらの教室をおすすめ! また、なんか体調が優れないという方にもお勧め。

健康ウェルネスヨガ教室: 定員18名

講師 高山知子

内容: ヨガは単なるストレッチ体操ではなく、ヒーリングが重要。現在の自分を意識し身体を動かし「心身一如」で心身共に連動させながら身体の歪みを整える。少し動ける方はこちらの教室がおすすめ。

ウェイクアップヨガ教室: 定員18名
リフレッシュヨガ教室: 定員18名

講師 渡部淳子

内容: ゆったりとしたポーズが中心のクラス。胸を大きく広げてカラダを目覚めさせていきます。足元を大地に根付かせて、ゆったりとしたポーズを楽しんでいきます。リフレッシュしたい方にはこちらをおすすめ。

健康体操教室: 定員18名

講師 原田美幸

内容: 3B体操を基軸に「心と身体の健康づくり」を目指し、年齢・体力・対象者に合わせて音楽と仲間たちで楽しみながら身体を動かしていきます。
※ 3B体操とは=ボール、ベル、ベルダーの3つの「B」(頭文字)をとり、その用具を使用して赤ちゃんから高齢者までどなたでも、音楽に合わせて手軽に、心と身体づくりを目指します。

エアロビクス教室: 定員10名

講師 関根美和

内容: エアロビクスは音楽に合わせて行う有酸素運動で、脂肪燃焼効果があります。全身の筋肉をバランスよく使い、最後はストレッチで気持ち良く伸ばしていきます。個々の体力に合わせて強度の調節が可能ですので、体力に自身が無い方も安心してご参加下さい。

ベーシック・ヨガ教室: 定員18名

講師 宇都宮優子

内容: レッスンでは、呼吸を大切に丁寧に動いていきます。基本の動きの中で使うべき筋肉をきちんと使い、お休みのポーズを交えながら緩急をつけて、無理なく気持ち良く体を動かしていきます。そして疲れを残さない程度に、また一日の活力を作っていくようなレッスンにしていきたいと思えます。

[↑トップに戻る](#)

<講師紹介>

ヨガ講師 高山知子

プロフィール 1947年大阪生まれの67歳。ヨガ歴25年、指導歴10年。
29歳で肺気腫という病気にかかり、それがきっかけで、ヨガに携わる。

私は特別なヨガ指導者ではなく、ごく普通に一般企業で働き、かたわら自分の健康維持の為、
ヨガの勉強をコツコツとやってまいりました、食事では肉も魚もたべる普通のおばさん(笑)です。

会社の仕事をしたり母の介護をしたり、また現在老人ホームの介護のお仕事をしながら
その経験を活かし、現代を生きるストレス社会の健康状態の介添え者として、
アサナ、呼吸法、気功、ヒーリング、整体、知覚瞑想等を通してホリスティック&
ケアワーカーとして活動しています。

資格取得他 1977年 (大阪) 三陽健康ヨガに所属し3年後こちらで指導
1989年 (東京) 国際総合ヨガ日本協会(沖ヨガ)
ライフアップヨガ学院(沖ヨガ)

現在 (大阪) 大槻ヨガ
NPO法人ヨガ元気学(沖ヨガ)
社団法人日本ヨーガ療法学会
NPO法人沖ヨガ協会東日本連合会
認定 日本フレクチャーティチャーナ協会(知覚瞑想) (準指導士)
全国健康生活普及会(整体)
日本レイキアカデミー(ヒーリング)
ドクター カタリアスクールオブ ラフターヨガ
楊名時気功、太極拳、等に所属し、認定指導士として活動中。
他に視覚障害者移動介護従事者
介護福祉士



ヨガ講師 渡部淳子

プロフィール ママさんインストラクターとして活動中！
主なインストラクター活動としては以下の民間スポーツクラブで生徒さんに指導。

幼少の頃から体を動かすことが好きで、チアリーディングや水泳などいくつかのスポーツを経験。
また、育った家庭において障害者の家族と過ごしたことで複雑な想いをしてきた。

ヨガを行うようになってからココロとカラダのバランスが整い、穏やかで安定した生活が送れている、
と言っても過言ではないほど、ヨガは良い影響を与えてくれています。
その良さを少しでもお伝えできれば嬉しいです！

2010年	イオン成田THE SPACE	インストラクター
2011年	ジョイフルアスレティッククラブ	インストラクター
2012年	ホリデイスポーツクラブ	インストラクター
2012年	NASスポーツクラブ	インストラクター
2012年	YMCメディカルトレーナーズスクール千葉校	インストラクター指導者

資格取得他 2009年 IYC沖ヨガTT修了
2010年 IHTA認定ヨガインストラクター取得
2010年 IYCアシュタンガヨガ初心者向け指導者基本コース修了
2010年 ピクチャーチャン陰ヨガ認定インストラクター取得
2012年 シニアヨガ講師養成講座修了
2012年 YOGA-KORU陰ヨガTT修了



健康体操講師 原田美幸

プロフィール 3B体操を始めたくっかけは、体を動かすことが好きで始めましたが、
今では運動の得意不得意に関係なく、運動習慣をつけることの大切さ、今ある体力筋力柔軟性などの維持や
ロコモティブシンドロームの予防の重要性をととも感じています。
いつまでも健康で日常生活を送れるように、皆さんの健康づくりのお役に立ちたいと日々活動しています。

現在の活動 3B体操の指導者として八千代、船橋、習志野で親子・ジュニア・成人・シニアを対象に活動中。

資格取得他 2009年 日本3B体操協会公認指導者 資格取得
2011年 日本3B体操協会公認指導士 資格取得

エアロビ講師 関根美和

プロフィール エアロビクスインストラクターとしてスポーツクラブ、企業の社員様向けエアロビクス、市のスポーツセンター等で
指導させて頂いていました。結婚、出産を経て家族ができてからは、健康である事がどんなにありがたい事を日々感じ、
運動を通じて皆様の健康づくりのお手伝いできたらと、現在はスポーツクラブでパーソナルトレーナー、
介護予防運動指導者として活動しています。

資格取得他 1995年 AFAA JAPAN認定エアロビクスインストラクター 資格取得
1998年 ルネサンス認定アクアビクスインストラクター 資格取得
2008年 ファミリーヨガ(沖ヨガ)指導者養成コース修了

ヨガ講師 宇都宮優子

プロフィール

資格取得他 2013年 全米ヨガアライアンスRYT200
2014年 シニアヨガインストラクター修了
2014年 骨盤調整ヨガ修了