

通常教室体験

~~500円~~

寒さで縮こまった身体をほぐしましょう

期間限定!

2/1(水)~

3/17(金)

# 無料体験教室

教室体験終了後、アンケートにお答えいただきます



[19:00~19:45]

## アクアストレッチ

ストレッチと有酸素運動を組み合わせ、脂肪燃焼アップを目指します。ラクして痩せるからだ作り!!



[13:00~14:00]

## ストレッチ & ヨガ

ヨガの呼吸法を取り入れ、凝り固まった身体をストレッチでほぐします。



[13:00~14:00]

## ボディバランス

ストレッチポールを使用しながら全身を緩めて身体のバランスを整え、免疫力をUPします。



[12:00~13:00]

## いきいきヨガ

どなたでも簡単なポーズと呼吸で日頃の運動不足を解消します。



[15:30~16:30]

## 美骨体操

ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング等を中心に、道具を利用して体力向上を目指します。



[9:20~10:20]

## 元気アップ水中運動

体力・筋力・膝や腰等に不安がある方でも水の特性を活かしたシニア向けの水中運動です。 こちらの教室のみ65歳以上対象



[13:00~14:00]

## 膝腰ゆるゆるストレッチポール

ストレッチやストレッチポールを利用して姿勢の改善をし、膝や腰の負担を軽くします。



[18:30~19:30]

## リラクゼーションヨガ

初心者でも楽しめるオーソドックスなヨガで、心身をリラックスさせ不調を整えましょう。

### 【対象】

16歳以上の方で、体験後のアンケートにお答えいただける方  
初めて参加する教室に限ります

### 【申込方法】

窓口またはお電話にて  
各教室には定員を設けております  
定員になり次第、受入れを終了いたします

### 【LCA国際小学校北の丘センター】

〒252-0134 相模原市緑区下九沢2071-1

☎ 042-773-5570

[開所時間] 9:00~22:00

[ホームページ] <https://www.s-kitanooka.jp/>

[休所日] 毎月第2火曜日、年末年始(12/29~1/3)

※ その他臨時休所日があります