

《平成30年度 第2期3か月講座開催のご案内》

- 【申込方法】 はがき又は窓口で受付
 【申込先】 〒910-0018 福井市田原1丁目13-6 「フェニックス・プラザ講座」係
 【締切日】 平成30年6月22日(金) 必着 定員35名を超える場合は抽選となります。
 【受講料】 3,500円(10回)

講座名	曜日	開催日・時間	内容
顔ヨガ&ソフトヨガ	月	平成30年7月2日～10月1日 10:00～11:00 7月30日は休講します。	顔の表情筋を動かしてストレッチすることで日々の表情グセや凝りをリセット。簡単なヨガと組み合わせ、顔も体も鍛えます。老若男女問わず行えます。
健康フラダンス		平成30年7月2日～10月1日 14:00～15:00 7月30日は休講します。	激しい運動でない分、じっくりと様々な筋肉が強化され基礎代謝が上がります。太りにくい体に導きます。ゆっくりとしたハワイアン音楽で心も体も美しく。
元気に健康体操	火	平成30年7月10日～9月25日 9:30～10:30 7月31日、8月14日は休講します。	音楽に合わせて簡単なストレッチや筋肉トレーニングで、健康で若々しいカラダを作りましょう。
シンプルヨガ		平成30年7月10日～9月25日 10:45～11:45 7月31日、8月14日は休講します。	初めての方も経験がある方も、どなたでも幅広くチャレンジしていただけるヨガです。
太極拳	水	平成30年7月11日～9月26日 10:00～11:00 8月1日、8月15日は休講します。	簡化24式太極拳 ゆったりとした動きは、忙しい日常から解放してくれカラダの芯からリラックス、新たなエネルギーを与えてくれます。
楽しい健康体操	木	平成30年7月12日～9月27日 10:00～11:00 7月26日、8月16日は休講します。	自分の体重で負荷をかけ、無理のない筋肉トレーニングを行います。足腰、体感、バランスを鍛えます。
ピラティス	金	平成30年7月13日～9月28日 9:30～10:30 7月27日、8月17日は休講します。	呼吸法や姿勢、基本の動きを確認し、心と体の内側に意識を向け、筋肉の弾力性と関節の柔軟性を高めていきます。
バレトン		平成30年7月13日～9月28日 10:45～11:45 7月27日、8月17日は休講します。	「バレ」はバレエ、「トン」は筋肉を整えるという意味の造語です。有酸素運動と筋トレを組み合わせ、代謝をアップしやすいうカラダに導きます。

※原則的に受講料の返還はできません。

《平成30年度 第2期1日講座開催のご案内》

- 【申込方法】 当日、開始時間の1時間前からトレーニングルームにて受付します。(先着順)
 【受講料】 350円又は1日講座利用回数券1枚

講座名	曜日	開催日・時間	内容
楽しい健康体操	火	平成30年7月10日～9月25日 14:00～15:00 7月31日、8月14日は休講します。	ゆったりとしたリズムに合わせ筋肉を動かし、骨を意識したストレッチで体をほぐしながら、血流を整えましょう。
おまかせ健康体操	水	平成30年7月11日～9月26日 14:00～15:00 8月1日、8月15日は休講します。	骨盤まわりを整えて、腹筋や骨盤底筋を鍛えます。いつまでも若々しく健康的な体を目指します。
身体バランスヨガ	木	平成30年7月12日～9月27日 14:00～15:00 7月26日、8月16日は休講します。	基本の呼吸法、アーサナ(ポーズ)をゆっくり丁寧におこないます。ヨガのアーサナで体の位置を確認しながらバランスを整えていきます。
簡単はつらつエアロ	金	平成30年7月13日～9月28日 14:00～15:00 7月27日、8月17日は休講します。	簡単なステップで初めての方でも安心して参加していただけます。気持ちよく汗をかいて体力アップを目指しましょう。
かんたんピラティス	土	平成30年7月7日～9月29日 10:00～11:00 7月28日、8月18日は休講します。	体の深層にあるインナーマッスルを鍛えて、骨格や内臓を正しい位置に戻します。腰痛予防や美姿勢、シェイプアップを目指します。
ぼかぼかヨガ		平成30年7月7日～9月29日 14:00～15:00 7月28日、8月18日は休講します。	穏やかな呼吸で体を満たし、ゆったりしたポーズで体の流れを整えたら少し頑張るポーズで活力を与えます。体の硬い方でも大歓迎です。

- ◆場 所 フェニックス・プラザ トレーニングルーム
- ◆対 象 福井市内に住んでいる人又は勤めている人(中学生以下、お子様連れの方は受講できません)
- ◆休講…7月26日～28日、7月30日～8月1日、8月14日～18日
- ◆講座開催時もトレーニングルームは利用できます。

連絡先 TEL20-5060 フェニックス・プラザトレーニングルーム

※トレーニングルームは、平成31年3月31日をもって廃止となり貸室としての多目的ルームへ変更となります。