

## バランスボールで 簡単エクササイズ！

### ①産後のママクラス(お子様連れOK)

骨盤調整やシェイプアップに気軽にご参加ください。

日 時 7月3・10日(火) 10時~11時

### ②一般向けクラス

これからの運動のきっかけに！自律神経も整えます。

日 時 7月24・31日(火) 10時~11時

場 所 スポーツマックス・養老 2階研修室

参加費 1回500円

定 員 10人まで

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

問申 (一社)養老スポーツクラブ(スポーツマックス・養老内)  
☎090-5859-7805(若山)

## アーナンドサマディ ~癒しの自己調整ヨガ~

内 容 照明を落とした集中しやすい環境の中で、自己と向き合い、リラックスした状態でストレッチやヨガを行います。自律神経のバランスを整えて、身体も気持ちもスッキリしてみませんか。



日 時 6月19日、7月3日、24日、  
8月7日、21日、9月11日以後7回  
毎回火曜日 19時30分~20時30分

参加費・定員 1回1,000円 定員30人

参加対象 18歳以上

開催場所 スポーツマックス・養老  
2階エアロビクススタジオ

## フラダンス教室の参加者を募集します

内 容 フラダンスをわかりやすく説明しながら骨盤を動かしてウエストを引き締め、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。1日だけの参加もできるプログラムです。

日 時 6月5日~平成31年3月26日の期間  
毎月火曜日 13時~14時  
指定金曜日 19時30分~20時30分

場 所 スポーツマックス・養老  
2階エアロビクススタジオ

参加対象 高校生以上

定 員 各日20人

参加費 1回1,000円



## ホットヨガ 気軽に1日体験から参加できます

内 容 室内温度を40度程度に保ち、湿度を上げた高温多湿の中でヨガを行います。新陳代謝を高め、発汗によるデトックス効果を上げ、心身共にリラックスできる教室です。1日体験もできますので、気軽にご参加ください！

日 時 6月3日、10日、17日、24日、7月1日、  
8日、15日、22日  
指定の日曜日 11時~12時

開催場所 スポーツマックス・養老  
2階エアロビクススタジオ

参加対象 16歳以上

参加費・定員 1日体験 1,500円 定員各日5人

※開催日に定員に達してない場合は当日受付もします。

※全6回コースもあります。

## ラテンのリズムに合わせてズンバ！

内 容 初心者から上級者の人まで一緒に参加できるお勧めのエクササイズで、ラテン音楽に合わせてダンスを行います。ダイエット効果があり、身体の引き締め、ストレス解消効果があります。1時間のエクササイズでしっかりと汗を流していただきます。

日 時 6月8日(金)~26日(火)に6回開催  
8日(金) 16時30分~17時30分  
19時30分~20時30分  
15日(金) 13時30分~14時30分  
19時30分~20時30分  
21日(木) 13時30分~14時30分  
26日(火) 13時30分~14時30分

場 所 スポーツマックス・養老  
2階エアロビクススタジオ

参加費・定員 各日1,000円 各日20人

参加対象 18歳以上