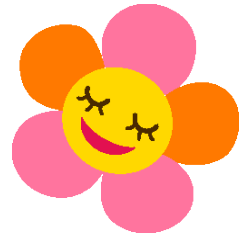


# 特別教室

- 日時 **令和2年10月11日(日)**
- 会場 **越谷市立総合体育館 武道場**
- 参加費 **1教室(45分) / 1人100円**
- 内容 **各教室定員50名(各教室開始30分前より受付)**



## ・エアロビクスダンス教室(10:30~11:15、19:00~19:45)

有酸素運動を中心にストレッチや筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼・心肺機能の向上・全身持久力の向上によりダイエットや健康維持が期待できます！  
音楽に乗り楽しく体を動かしましょう！

※持ち物:上履き、運動のできる服装、タオル、飲み物



## ・すっきり骨盤体操教室(14:00~14:45)

マットを敷き、横になって行う体操がメインで、個々の柔軟性に合わせウエストを絞ったり、体側を伸ばしたり肩甲骨を動かしたりします。  
肩こりの予防・改善や、腰痛の予防・改善の効果が期待できます！

※持ち物:上履き、運動のできる服装、マット、タオル、飲み物  
(実際に運動をする時は裸足または靴下で行います)



## ・ルーシーダットン教室(15:30~16:15)

運動の苦手な方や体の堅い方にもお楽しみいただけるタイ式ヨガのポーズ  
体の歪みをなおして本来あるべき姿(身体)に戻す自己整体法。  
独自の呼吸法により代謝UPで免疫力もUP！

※持ち物:上履き、運動のできる服装、マット、タオル、飲み物  
(実際に運動をする時は裸足または靴下で行います)



## ご利用にあたってのお願い

- ・受付時に検温及び利用者カードをご記入いただきます。
- ・発熱や風邪、咳や嗅覚・味覚障害等の症状がある場合のご利用はご遠慮ください。
- ・受講中以外はマスクを着用していただき、密集・密接を避けて下さい。
- ・すっきり骨盤体操教室、ルーシーダットン教室で使用するマットは貸出用もごさいますが、なるべくご持参下さい。  
なお、貸出用のマットを使用した際は、ご自身でアルコール消毒をしていただき、所定の場所へお戻し下さい。(アルコール類は持参不要)