

たけおまん祭り

5/20 日

1レッスン: 500円

※当日、別途入館料(410円)が必要です。

祭り1本目~!

12:15~13:30 75分

『女ヨガ』

【対象・定員】 一般女性限定 20名

【レベル】 まあまあハード

女性のお悩みには、下半身太りやほってりお尻、冷え・むくみ、生理不順や更年期などが多いようです。そして男女を問わず、腰痛や肩こりなどの症状も代表的なお悩みのひとつのようですね。これらを一举に解決してくれるのがこのクラスです。

このクラスは肩まわりと股関節を意識しながら、しっかりと動いて汗を出していきます。自分の身体の弱い部分を知り、「肩・股関節」を機能させることは、身体にスペースをつくり怪我を軽減します。

祭り2本目~!

13:45~14:45 60分

『たまごヨガ』

【対象・定員】 一般男女 20名

【レベル】 どんな方でも大丈夫

今注目の卵型ブロック・3ME(スリーミニツエッグ)を使った新しいカラダメソッド。ひとりでは伸ばしにくい筋肉のストレッチをサポートしたり、いつも頑張ってくれている身体をしっかりと休ませたりすることができます。運動が苦手な方や運動不足の方から、ヨガやその他のボディワークを実施されている方まで幅広くご参加いただけます。このクラスでは普段眠っている部分を適度に使いながら、リストラティブヨガの要素も取り入れて身体をリセットしていきます。



祭り3本目~!

15:00~16:30 90分

『男ヨガ』

【対象・定員】 一般男性限定 20名

【レベル】 ハードそして汗かく

ヨガ＝女性がするもの、と思っはいませんか？
それは大きな間違いで、男性にこそおすすめです。

男性にとって理想である、たくましく、かつ柔軟な肉体を手に入れたい方、運動不足が気になって何かを始めたいと考えている方などにピッタリ！自分の身体をよりファンクショナル(機能的)に近づけるための情報が多く得られ、自分の身体を知るよききっかけにもなると思います。今回も前回同様、背骨を中心とした肩関節、股関節まわりをほくしながら、普段眠っているパーツを目覚めさせ、機能的な身体をご提案します。

<申込み> 5月6日(日) 10:00~ 早いもん勝ち! 電話予約OK!

- * ふくみつプール受付にてお申込みください。
- * 参加費は前払いです。お申込みの際にお支払いください。
- * キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。当日キャンセルの場合、参加費の返金はできません。
- * 電話でのご予約も受け付けます。
- * 電話予約で当日キャンセルされた場合は、後日参加費をいただきます。

問合せ先

南砺市ふくみつプール
☎ 0763-52-8801
(祭り実行委員:嶋田)