

2024 ゴールデンウィーク いきいきわくわくイベント 5月3日 (金・祝)

朝ヨガ

時間：9:00～10:30
定員：30名
対象：高校生以上
料金：1320円
持物：動きやすい服装、飲み物
ストレッチマット
室内履き(※雨天時)
場所：芝生広場 ※雨天時柔道場
内容：芝生広場で太陽の光を浴びながら気持ち良く体を動かせるヨガです。
担当：宮澤

水中ヨガ

時間：11:00～12:30
定員：20名
対象：高校生以上
料金：1320円
持物：水着、帽子
タオル、飲み物
内容：水の抵抗と浮力を活かした新感覚のエクササイズです。水中で心地よく身体を動かします。
担当：宮澤

ワイルドミニ四駆 づくり&走行会

時間：10:00～12:00
定員：10個 1組1台まで
料金：1980円
ミニ四駆、電池、走行料
道具(無料貸出しあり)
持物：飲み物、室内履き
対象：小学生までは保護者同伴
場所：研修室
内容：悪路も走れるワイルドミニ四駆を自分の手で作り上げよう!!コースをゴールして記念品をゲット!!
申込締切：4月29日(月・祝)

ダンベル体操

時間：10:30～10:50
定員：12名
対象：高校生以上
料金：330円
持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き
場所：柔道場
内容：ダンベルを使用した低強度のエクササイズです。
担当：松田

腰痛予防 ストレッチ

時間：11:00～11:20
定員：12名
対象：高校生以上
料金：330円
持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き
場所：柔道場
内容：腰痛を予防できるストレッチを行います。
担当：松田

HIIT体験会

時間：14:00～14:50
定員：10名
対象：高校生以上
料金：1100円
持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き
場所：研修室
内容：高強度の運動と休憩を短時間に繰り返す運動!
ウェアラブル端末(無料貸出)で、心拍数を見ながらトレーニングします。
担当：川畑

歩行姿勢測定

時間：10:00～16:00
※ワンポイント歩き方レッスン中は中断
料金：300円 / 1回
持物：動きやすい服装
場所：ロビー
内容：腕のふりかた、重心のかたより、からだのゆがみなどの内容を測定します。自身の歩行バランスがわかります。

ワンポイント歩き方レッスン

時間：①11:00～11:15 ②14:00～14:15
料金：無料
対象：高校生以上
定員：各回10名程度
持物：動きやすい服装
場所：ロビー ※変更の可能性あり
内容：仙腸関節の調整、肩関節の調整、ツイスト上半身と下半身の共動・連動などを指導します。

申込方法：総合受付にて直接の申込 ※電話での申し込みはできません。
申込開始：4月18日(木)～ ※先着順の為、満員になり次第締め切りです。