

7月短期教室入会者募集

参加しやすい教室が始まります!
～参加申込は事前に事務局まで～

「ゆがみ改善骨盤呼吸体操」

☆月の第1又は第2月曜日

☆7/8、8/5、9/9、10/7、11/11、12/2

☆20:35～21:20

★武道館剣道場

◆会員350円/1回 非会員450円/1回

骨盤を整え、体内に酸素を多く送るための呼吸法を学び、老廃物や毒素を排出しやすい身体に改善します。ゆがんだ骨盤を正しい場所に直す効果が期待できます。



「身体メンテナンス体操」 ☆金曜日

☆7月5・12・19日 / 8月9・23・30日

☆18:30～19:20 ◆1,500円/各月3回

★中央公民館 大ホール

筋膜連鎖へのアプローチによる痛み不調改善。



「ダイエットZUMBA®」

☆水曜日

☆7/3～8/7 全5回

☆19:00～19:50 ◆2,500円/5回

★ネーブル研修室

音楽に合わせてお腹周りのエクササイズを行います。ダイエット効果大。



「チアリーディング」 ☆火曜日

☆7/2～月3～4回 ◆2,160円/月

☆18:15～19:15 (別途 衣装代)

★葛巻ふるさとセンター

楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます。

「スッキリ美肌体操」 ☆日曜日

☆4/14～7/28 ☆9:15～10:15

☆8/18～11/24 ☆9:15～10:15

★武道館剣道場

◆1回体験600円(会員)

毎回、異なる専門講師がヨガ、骨盤体操、有酸素運動などを行います。平日担当の先生のレッスンを日曜日に受けることができます。

7月より新しい短期教室が始まります。春はなかなか忙しくて新しいことを始められなかった方、少し落ち着いた今、何かやってみたいな!そんな方におすすめです。年間教室も途中入会受付しております。家事、育児は家族、友達にお願いできますが、自身の身体は自分で整え、磨き、手入れをしていかなければなりません。1年後、5年後、10年後のご自分のために、総合型の教室にたくさん方から参加していただき、健幸の毎日を過ごしていただきたいと願っています。事務局でも参加しやすい教室を検討していきたいと思っております。

刈谷田川フェスティバル HIPHOP初級、中級クラス出演

4月14日、大平オープニングイベント
4月28日、刈谷田川フェスティバルに総合型
HIPHOP教室も出演させていただきました。
青空の中、キレイのあるダンスを見ていた方から
「素晴らしダンスに見入ってしまいました」との
声が聞こえてきました。

見附祭りにも出演予定



❖6月30日 みつけ健幸フェスタ❖

チアリーディング教室の発表、体験会を行います。
ぜひ、お友達をお誘いして、ネーブルみつけまで足を
運んでください。また日曜日開催しているスッキ
リ美肌体操教室の体験会も行います。今回は、体幹
を整えるリフレッシュ体操！肩こりなどが軽減され
美姿勢効果大！ご自分の身体と向き合う一日にされ
てみませんか？体幹トレーニング&骨盤エクササイ
ズ体験会、ミズノ足型測定もあります。

❖8月17日(土) 10:30~12:00

運動マスター教室❖

平成30年度冬休み、春休みに開催した
運動マスター教室の佐藤政志先生が夏
休みの1日限定で来ていただきます。
6月中旬より申込受付開始します。

チアリーディング発表、体験 9:45~
スッキリ美肌体操 10:15~



❖会員様からうれしい声❖

- ・朝、身体を動かすとスッキリします。
- ・子供が毎週教室に行くのを楽しみにしています。
- ・筋肉がついてきて引き締まりました。
- ・友達のダンス発表を見に行くのを楽しみにしています。
- ・体力に自信がついたので、もう1教室始めたいです。
- ・会員証を財布に入れてあります。提示したらサービスしてもらいました。
- ・健康診断の結果がよくなりました。



こんな嬉しい声が事務局へ届きました。これからもみなさんから
喜んでいただける総合型を目指し、みなさんの健幸の身体作りのお手伝い
をしていきたいと思ひます。

編 集 後 記

小学校では、運動会。中学校では、部活動の各種大会。また高校
野球など運動、スポーツにふれる季節となりました。体が暑さに慣
れず、熱中症になりやすい時期でもあります。こまめに水分、塩分
をとり寝不足や食事にも気をつけましょう。カリウム、ビタミンB1ク
エン酸を含む食材をとることもおすすめします。



