

受付: 当月教室終了時～  
前日まで

# 健美操教室

時 間: 月曜日 14:00～15:00

内 容: 東洋医学・姿勢保健均整学に基づき、呼吸法を取り入れながらツボ・経絡を調整し、音楽に合わせてゆっくりと無理なく行う体操です

対 象: 16歳以上

定 員: 各20名(先着順)

受講料: 1,500円/回(当日入金)



講師: 根津 千秋  
日本体育大学卒業  
一般社団法人日本健美操協会認定指導員  
一般社団法人エゴスキュー・ジャパン協会認定トレーナー  
Coloursピラティスリフォーマー・ウエルネスセラピスト

## 開講スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
17	15	19	24	21	25	16	20	18	15	19	18

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



受付: 当月教室終了時～  
前日まで

# セルフケア・ヨガ教室

時 間: 月曜日 10:20～11:30

内 容: 季節毎の身体の調子にあわせてヨガを行うことで  
しなやかで疲れにくい身体を作っていく事を  
目的としたゆっくりと無理なく行うヨガです

対 象: 16歳以上

定 員: 各20名(先着順)

受講料: 1,500円/回(当日入金)

## 開講スケジュール

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
12	10	14	11	16	13	11	15	19	11

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ

