

カラダも心もリフレッシュ。



ヨガ

教室体験会開催

2018年7月2日(月)

~9月20日(木)

■料金(税込)

1 回体験/60 分	1,000 円
------------	---------

■対象教室

曜日	時間	プログラム名
月	19:40~20:40	ルーシーダットン
月・木	13:30~14:30	パワーヨガ
火	20:00~21:00	パワーヨガ
木	18:50~19:50	パワーヨガ



公益財団法人体力づくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8

TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp



営業時間:平日 10~21:00/土曜 9:30~21:00/日曜・祝日 9:30~17:00 施設休館日:水曜日

はじめよう運動がある生活

初心者の方も安心してご参加いただけます。経験豊かな講師陣が優しく、わかりやすく指導いたします。

パワーヨガ教室

基本的な姿勢から難易度の高い姿勢までを取り入れ、柔軟性や体幹強化を図ります。心静かに自分と向き合い、心身ともにリフレッシュすることができま



【開催時間】

13:30 ~ 14:30 (月、木曜日)

18:50 ~ 19:50 (木曜日)

20:00 ~ 21:00 (火曜日)

ルーシーダットン教室

タイ発祥のルーシーダットン。自分でコリや歪みに気づき、カラダを本来あるべき姿に整える自己整体法の教室です。筋肉や関節の動きを滑らかにし全身のバランスを整えます。



【開催時間】

19:40 ~ 20:40 (月曜日)

体験会詳細

*開催日：7月2日(月)~9月20日(木)全53講座 ※水曜休館、7月16日、8月13日~8月14日教室休館

*受講料：1,000円/回(全て税込)

*対象：成人男女

*持ち物：動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料

※ヨガマットを用意しておりますがご自分のヨガマットを使用することも可能です。また、運動後、シャワーをご利用いただけます。

*申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申し込みください。電話による予約も承ります。

※講習開始日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。

心肺蘇生法(CPR) AED講習会を開催します

十日町体力づくり支援センターでは、「心肺蘇生法(CPR)・AED講習会」を開催します。災害はいつやってくるかわかりません。ご家族、友人、大切な方の「いのち」を守るためにも、心肺蘇生法とAEDの使用方法を体験し、いざという時のために備えましょう。自治会(町内会)、子ども会等グループでの参加をお待ちしています。

目の前で人が倒れていたら・・・

あなたは胸骨圧迫やAEDをできますか？



十日町体力づくり支援センターでの開催日程について

開催日程：10月7日(日) 14時~15時
人数：12名程度 参加料：無料
場所：十日町体力づくり支援センター内
服装：動きやすい服装(スカート不可)

集会所等への指導員派遣について

10月1日(月)~20日(土)までの間で、ご希望の日時・場所に指導員を派遣いたします。まずは、お電話でご相談ください。※ご希望に添えない場合もございます

講習会のご依頼、および詳細は当施設までお問い合わせください

十日町体力づくり支援センター案内図

