



2021年10月3日(日)スタート! シェイプアップヨガ

普段、家事に仕事に忙しく、自分のカラダのケアに手が回っていない方も多いのではないのでしょうか。いつも頑張る自分に「自分のための時間」をつくり、ゆったりとした呼吸を味わいカラダとココロの声に耳を傾ける時間にしましょう。

ヨガ初心者の方も安心して参加できるクラス内容です

開催日ごとのテーマに合わせ、さまざまなプログラムを取り入れています。美脚や美姿勢など、女性らしく美しいカラダを目指しましょう!

| プログラムスケジュール | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|----|-------------------------|------------|
| 1 | 10月 3日 | 肩・背中まわり編 | 4 | 10月 24日 | お腹・腰まわり編 | 7 | 11月 21日 | 美脚・骨盤調整編 | 10 | 12月 12日 | 美尻・ヒップアップ編 |
| 2 | 10月 10日 | | 5 | 11月 7日 | | 8 | 11月 28日 | | 11 | 12月 19日 | |
| 3 | 10月 17日 | | 6 | 11月 14日 | | 9 | 12月 5日 | | | | |
| | | | | | | | | | | ※12月 26日(日)は、教室を休講いたします | |

■ 新型コロナウイルス対策 ■

<施設の対応>



<ご協力をお願いします>



講師紹介

中島 美里(なかじま みさと) 十日町市出身



2015年ハワイにて留学後、2016年より都内ヨガスタジオにてレッスン指導。レッスンは運動量多めなパワー系のクラスからリラックスヨガやマタニティや産後ヨガクラスや初心者向けのクラスまで幅広くレッスンしています。また、女性専用ジムでパーソナルトレーナーとしても活動し、女性特有の悩みに寄り添う指導、ヒップアップトレーニングやボディメイクも得意としています。

- 期 間：10月3日～12月19日 毎週日曜日 全11回
- 場 所：十日町体カづくり支援センター スタジオ
- 時 間：10時00分～11時00分 (60分間)
- 受講料：10,000円/11回
1,500円/1回
- 対 象：成人女性
- 定 員：10名 ※定員になり次第締め切ります
- 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、お持ちでしたらご持参ください
- 申込方法：9月18日(土)から受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。電話による予約も承ります。
※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額

T-2109HF-0043

公益財団法人 人体カづくり指導協会
十日町体カづくり支援センター TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp
 営業時間：平日 10:00～21:00 / 土曜 9:30～21:00 / 日曜・祝日 9:30～17:00 施設休館日：水曜日





LINE 公式アカウント

施設営業カレンダーも確認できる
“LINE公式アカウント”の
ご登録をお願いします。
友だち追加はこちらからどうぞ⇒

■今後の各種講習会について ★次のとおり、各種講習会を予定しております

- 10月
 - ・入会キャンペーン
 - ・アクアピクス3か月教室
 - ・体力測定週間（子ども対象）
- 11月
 - ・体力測定週間（大人対象）
- 12月
 - ・短期集中講習会事業（子ども対象）

※営業・休館日については、施設営業カレンダーをご確認ください
※教室の1回体験を随時受付しています。（有料）詳細はお問い合わせください

十日町体力づくり支援センターは `健康` `文化` `教養` の活動拠点です。

■ 施設一般開放利用時間

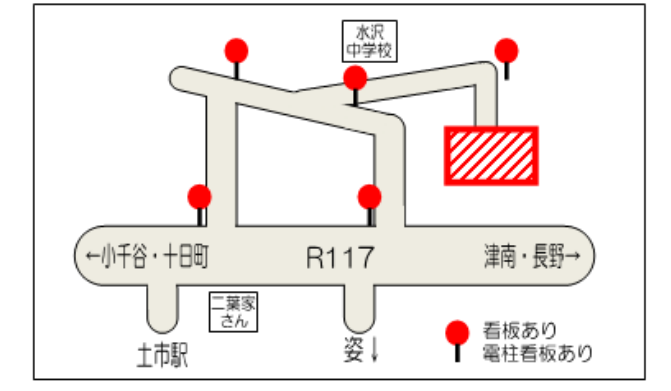
| | 時間帯 |
|------------------|----------------------|
| 平日 (水曜日休館) | 11:30~13:30 |
| | 14:45~16:30 |
| | 19:40~21:00 |
| 土曜日 | 12:00~13:30 |
| | 19:40~21:00 |
| 日曜日 | (3月~11月) 12:00~17:00 |
| | (12月~2月) 11:00~15:00 |
| 祝日 (12月~2月休館) | 10:00~17:00 |

■ 施設利用料金

| | 対象 | 料金 |
|----------|--------|------|
| 温水プール入場料 | 大人 | 420円 |
| | 中・高校生 | 310円 |
| | 3歳~小学生 | 200円 |
| | 2歳以下 | 無料 |
| | | |

無料送迎バスについて
日曜・祝日を限定に、子ども会や町内会など団体でプールをご利用の場合、無料送迎バスを運行いたします。詳細については、お問い合わせください

■ 施設までのアクセス



2020年健康標語 最優秀賞作品

〃 無観客 家から忘えん 心はそばに <子どもの部>
〃 三密と 三段腹は 避けたいね <成人の部>

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/