

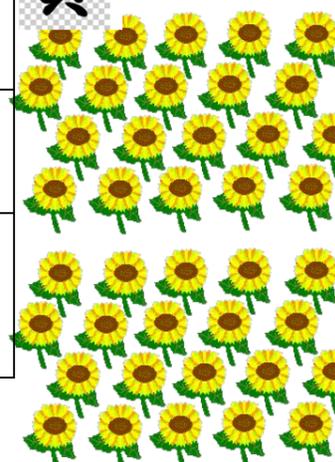
妙高高原スポーツクラブ 平成30年度第2期健康教室開催のお知らせです!

暑い日が続いている今日この頃ですが、皆様元気にお過ごしでしょうか? 熱中症には十分気をつけてくださいね! さて、現在「第1期健康教室」開催中ですが、「第2期健康教室」のご案内をいたします。これから益々暑くなってまいります、積極的に体力づくりに取り組み、夏バテを吹き飛ばしましょう! どのコースも気軽に取り組みめる内容となっておりますので、ご夫婦・お友達などお誘いあわせの上、どんどん申し込んでください。「継続は力なり!」健康な身体をつくるために運動の習慣化を目指しましょう!

**65歳以上の方は
1回500円です!**



教室名	対象	内容	定員	期間・回数	時間
無理せず、健康・体力づくりができます! らくらく健康体操	どなたでも	かんたんな体操(椅子体操・リズム体操)やタオルを使った体操、ストレッチ、フットケア等誰でもできる体操です。 【持ち物: タオル、水(水分補給用)】	25名	8/4・25・9/8・22・10/6・20・11/10・24 (土曜日)全8回	9時00分~ 10時00分
大人気、お早めに申し込みを! やさしいヨガ(昼)	どなたでも	ヨガポーズの準備運動を中心に行い、身体の柔軟性を高め、かんたんなヨガのポーズを行います。肩こり、腰痛の予防に効果的です。 【持ち物: ヨガマット・タオル・水(水分補給用)】	25名	8/2・9・23・9/6・13・20・27・10/11・18・11/1・8・15・22・29 (木曜日)全14回	10時00分~ 11時00分
昼間お忙しい方、いかがですか? やさしいヨガ(夜)	どなたでも	笑いヨガは、条件の無い笑いとヨガの呼吸を組み合わせたエクササイズです。難しいポーズはありません。「笑いは身体にいい!」実感してみませんか? 【持ち物: タオル・水(水分補給用)】	25名	8/3・10・24・31・9/7・14・21・28・10/5・12・19・26・11/2・9・16・30 (金曜日)全16回	19時30分~ 20時30分
大人気! 愉快地に笑って心も身体も健康に! 笑いヨガ	どなたでも	笑いヨガは、条件の無い笑いとヨガの呼吸を組み合わせたエクササイズです。難しいポーズはありません。「笑いは身体にいい!」実感してみませんか? 【持ち物: タオル・水(水分補給用)】	25名	8/18・9/1・15・29・10/13・27・11/17 (土曜日)全7回	9時00分~ 10時00分



※無料参加チケットがもらえる皆勤賞に挑戦してみませんか?



無料体験チケット

・氏名 _____
 ・住所 _____
 ・電話 _____

※会員の方は氏名のみお願いします。

※利用方法

- この部分を切り取ってご利用ください。
- このチケット1枚で2名まで、1回限り利用できます。
- すでに会員の方は、新規体験者同伴で利用可能です。
- チケットご利用の際はお電話にて事前にお申し込みください。
(定員を超える場合はお断りすることがあります)

発行元: 妙高高原スポーツクラブ Tel0255-86-5500

※会場は、全て妙高高原メッセです。

※上記教室に参加するにあたり年会費2,000円を頂戴いたします。

(会員登録料・保険料含、会員有効期限は2019年3月31日までです)

※参加料は全ての教室1回700円です。(65歳以上の方は1回500円です)

なお、お得なチケットもありますのでご利用ください。(11枚つづり7,000円・65歳以上5,000円)

※申込方法...お電話にてお申し込みください。(その際に、氏名、住所、電話番号、生年月日を確認いたします)

その後、妙高高原メッセで年会費2,000円を頂戴いたします。(1回目の教室参加時にメッセへ)

※申込切...平成30年8月1日(水)までにお申し込みください。(先着順なのでお早めにお申し込みください)

※問合せ・申し込みは(一社)妙高高原さわやか協議会スポーツクラブ事務局(池の平スポーツ広場)までお願いします。電話86-5500

(裏面に教室カレンダーが載っています)