

コロナ禍の健康・体力維持 ストレス発散の一助に

お気楽ヨガ教室

お気楽太極拳体操教室

座ったまま運動教室

〔参加費〕 どれも1回**500円**

はじめてでもOK！
お気軽にご参加ください！！

都合の良い日だけの参加もOK！

お気楽太極拳体操：火曜 15:15～16:15



ゆっくり太極拳の動きで、
アタマとカラダを使います。
動きが覚えられなくても見
ながらやるから大丈夫です。

お気楽ヨガ：水曜 15:00～16:00



難しいヨガのポーズはし
ません。ヨガの呼吸で、
気持ちよくカラダを伸ば
して動かしていきます。

座ったまま運動：木曜 13:15～14:15



たまには普段の生活では使わない
筋肉を使ってみませんか？椅子に
座ったまま、筋肉の動きを解説し
ながら動かしていき、時には他の
運動も織り交ぜて楽しく体を動か
します。

* 各教室最大20名 (最少催行人数10名)

* 当教室ご参加の方は“スポーツ安全保険”に
ご加入いただきます。

・ 65歳以上 @1,200

・ 65歳未満 @1,850

○1度ご加入いただければ2022年度中有効な保険です。

●事前のお申し込みが必要です。教室に直接お越しいただいてもご参加いただく事はできません。

* 参加ご希望の方は見学会にお越しいただいた上でお申し込みを受付ます。
詳細は下記お問い合わせ先までご連絡下さい。

● 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため感染症対策の実施にご理解とご協力をお願い致します。

* 入構時にはマスクの着用、検温、アルコール消毒等をお願い致します。

* お申し込みの上お越しいただいても、発熱等で大学への入構をご遠慮いただき、ご参加いただけない場合があります。

* コロナの状況により中止になる場合もありますのでご了解ください。



駐車場のご用意はできません。

【お問い合わせ】 9:00～17:00

学校法人東邦学園

スポーツ・文化振興局 (担当：長島)

TEL：052-782-1089