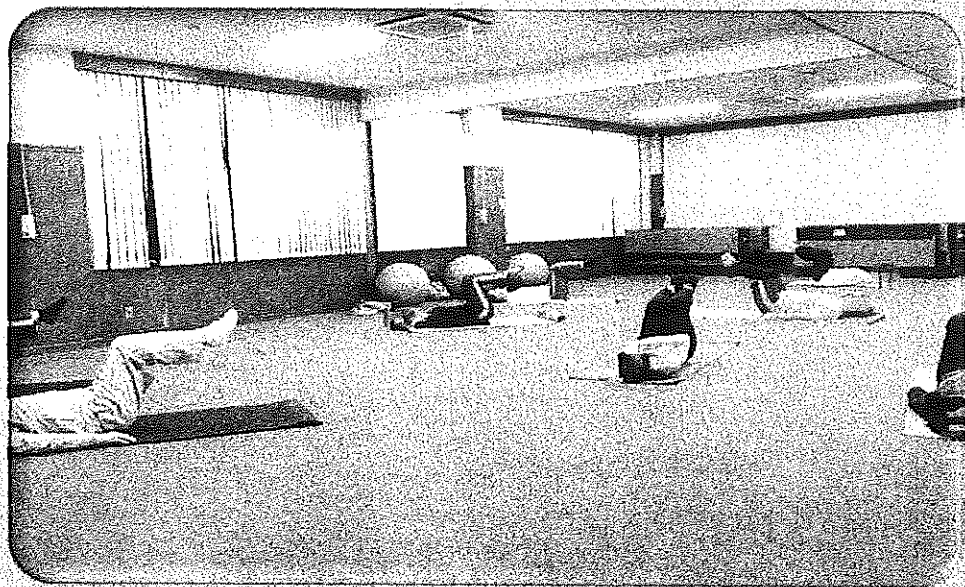


# ピラティス教室 参加者募集！



## ◆ピラティスとは？

骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい体づくりを目指すエクササイズです。身体を引き締めて直接的にサイズダウンをするほか、骨格が整って内臓の代謝活動が上がることで脂肪の燃焼量もアップし、痩せやすい身体づくりを目指します。冷えやむくみの解消、自律神経を調整するといった効果も期待できます。

【日時】毎月第2・4金曜日 19:30～20:30

【場所】大洗町中央公民館 1F 研修室 ※開催日や場所の変更がある場合もございます。

【定員】20名（男女問わず）

【料金】夢town会員 1,000円/月 一般 2,000円 【年会費】下期分 500円

【講師】郡司 淑恵さん

【開催予定日】

11/12、11/26、12/10 （令和4年1月からの日程は後日お知らせします。）

【申込先】

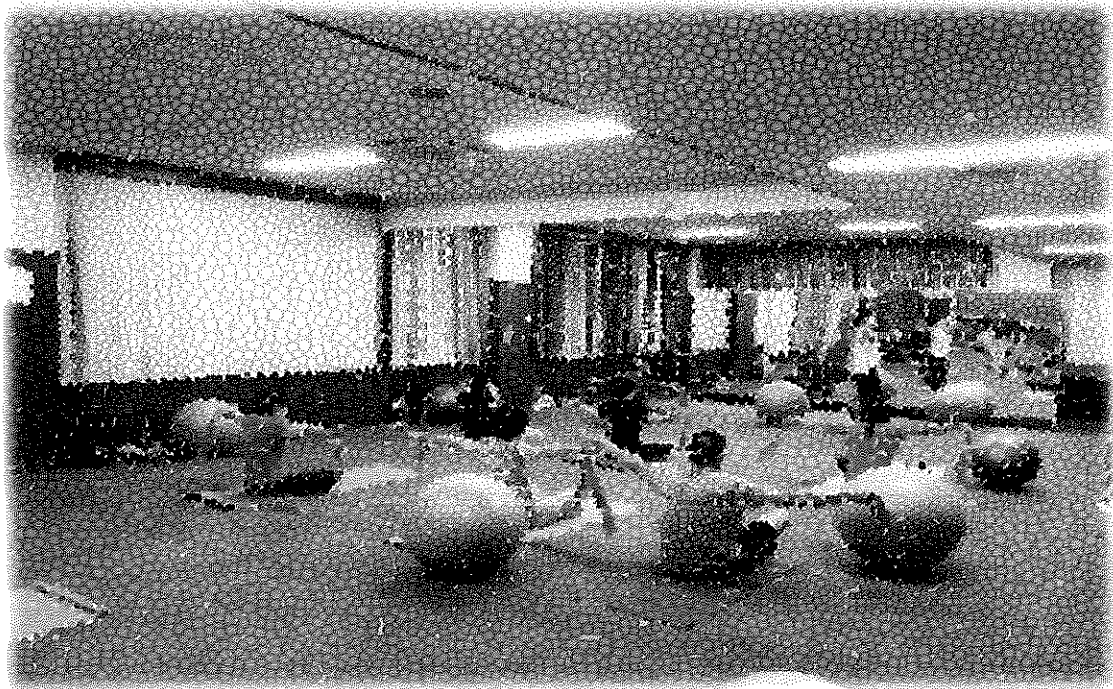
夢town大洗スポーツクラブ事務局

東茨城郡大洗町成田町1626

<http://www.yume-town.com/>

☎ 029-267-1515 9時～17時 FAX 029-266-3787

# バランスコーディネーション



## ◆バランスコーディネーションとは？

「日常生活の機能改善」をテーマに、誰でもできる簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを行います。体の骨格バランスや筋力バランス、さらには自律神経のバランスを整えることで、肩こり、腰痛、骨盤のゆがみの解消にも効果的です。運動が初めてや久しぶりの方はもちろん、激しい運動は苦手な方、カラダに痛みを抱えている方でも安心してご参加いただけます。

【日時】 毎月第1・3金曜日 19:30～20:30

【場所】 大洗町中央公民館 1F 研修室 ※開催日や場所の変更がある場合もございます。

【定員】 20名（男女問わず）

【料金】 夢town会員 1,000円/月 一般 2,000円 【年会費】 下期分 500円

【講師】 飛田 麻未さん

【開催予定日】

11/5、11/19、12/3、12/17（令和4年1月からの日程は後日お知らせします。）

【申込先】

夢town大洗スポーツクラブ事務局

東茨城郡大洗町成田町1626

<http://www.yume-town.com/>

☎ 029-267-1515 9時～17時 FAX 029-266-3787