



いきいき

わくわく

ちいき市民の
健康と憩いの場

ホームページ

<http://www.lithosphere-101.com/>



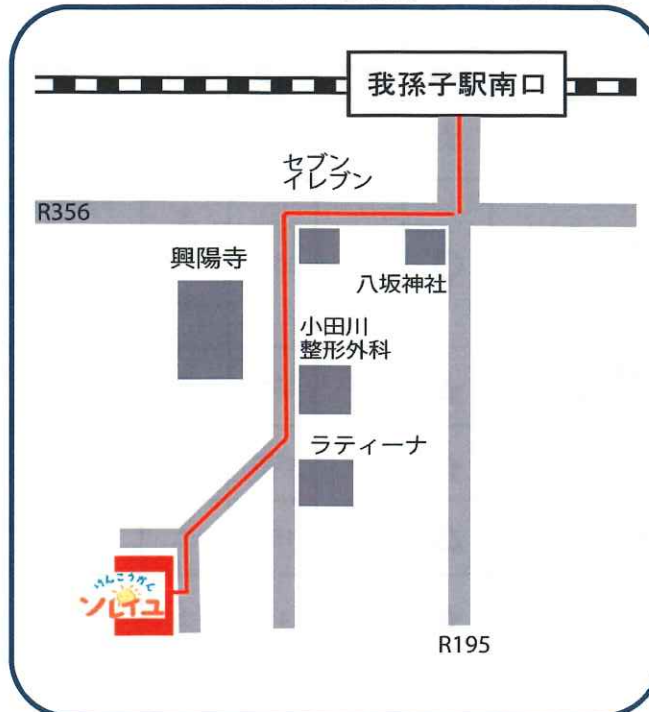
けんこうかんソレイユ

TEL 04-7182-1120

FAX 04-7182-1017

270-1154 我孫子市白山1-23-2

我孫子駅南口 徒歩7分



無料
体験
実施中

ヨガ・気功・太極拳...

健康増進
スタイルアップに!



ヒーリングヨガ/担当 竹村 恭子

ヒーリングヨガでは、心と身体を一番良い状態に調整する事を目的としています。深い呼吸を行うことによって気持ちが落ち着き、アーサナ(ポーズ)を行うことで、普段の生活では使わない筋肉を沢山使い、身体の伸びを感じることができます。また、内臓も刺激して循環が良くなるので、自然治癒力や免疫力が高まります。呼吸と身体が調和した時の爽快感を味わいましょう。

身体が硬くても安心してご参加頂けますので、リラックスしたい方、身体を動かしたい方、是非お待ちしております。

健康のための太極拳24式/担当 芦川 尚史

簡化24式太極拳を健康のために覚えてみませんか？「健康のために何かないかな・・・」「太極拳をやってみたかった。でも、本格的にはちょっと不安・・・」等、気軽に太極拳をやってみたいと思っている方におすすめです。

健康のための体操教室/担当 芦川 尚史、伊藤 智江

65歳以上の方に向けた健康増進プログラムです。(65歳以下の方も参加可能)運動の基礎が学べるクラスです。血流の滞りや関節の動きを改善するストレッチや体操を行います。「身体を鍛えるため」ではなく「身体の機能を取り戻すため」に気持ち良く動いていくので、運動に不慣れな方や初心者の方も安心してご参加頂けます。

陰ヨガ/担当 為本 きよみ

筋肉に作用する「動のハタヨガ」と、関節や靭帯をゆるめる「静の陰ヨガ」を取り入れた、どなたでもチャレンジしやすいレッスンです。気持ち良く身体を伸ばし、ストレス等でこわばった体をほぐしていきます。心も体もリフレッシュしましょう！！

B-ファイティング/担当 芦川 尚史

「B-ファイティング」はシェイプアップを目的に、ボクシングのパンチやフットワーク、ミット打ち等で体を動かしていきます。

少人数制で元プロボクサーが丁寧にボクシングのパンチや技術をご指導しますので、本格的な動きが身につけてシェイプアップやストレス解消にはもってこいのエクササイズです。

楽しく！気持ち良く！カッコよく！汗を流しましょう！(完全予約制となり、1週間前までの予約が必要です。)

ご利用方法

・レッスン参加する際は、チケットを購入して頂きます。

¥5,400 10ポイント

¥10,800 21ポイント(1ポイントお得)

¥16,200 33ポイント(3ポイントお得)

・レッスンはポイント制になっております。(1ポイント500円相当です)

〈☆印〉 75分レッスン：3ポイント
(1,500円相当)

〈○印〉 60分レッスン：2ポイント
(1,000円相当)

〈△印〉 30分レッスン：1ポイント
(500円相当)

	料金	強度	定員	曜日	時間
ヒーリングヨガ	☆	低	15名	木	11:00~12:15 (75分)
健康のための 体操教室	○	低	15名	木	9:30~10:30 (60分)
				金	14:00~15:00 (60分)
健康のための 太極拳24式	☆	中	15名	金	15:15~16:30 (75分)
陰ヨガ	☆	中	15名	土	10:00~11:15 (75分)
整形外科ヨガ	△	中	15名	土	11:30~12:00 (30分)
B-ファイティング (完全予約制)	☆	高	4名	土	15:00~16:00 (60分)



楽しく
気持ち良く
体の内面を調えます

