

ここちヨガ ～心地よさで整うヨガ～		痛みや違和感を我慢して頑張るのではなく、自分の感覚を目安に「心地良い方向」「心地よさ」を宝探しのようにつける時間です。 ズの完成は、一人一人の心地よさが決めてくれます。				「気持ちよさ」
対象：区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/1・7/8・7/15・7/22・7/29	15時15分～16時15分	高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各800円 (税込)	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内用シューズ	うえむら真希
8/5・8/12・8/19・8/26						
9/2・9/16・9/23・9/30（各水曜日）						
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

夏のヨガ教室		肩まわりや腰をほぐしたら薄着になるこのきせつにぴったり！ のラインを整えるポーズもとっていきましょう めての方も、運動が苦手な方もどうぞお気軽に			身体 ヨガが初	
対象：区内在住、在勤、在学の１５歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/1・7/8・7/15・7/22・7/29	11時15分～12時15分	高円寺みんなの体育館 小体育室	18名	各800円 (税込)	運動しやすい服装・室内用の運動靴・飲み物・タオル	石丸あかね
8/12・8/19・8/26						
9/2・9/16・9/30（各水曜日）						
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）						

小さなボールで セルフメンテナンス		セ 小さいボールを使って、ストレッチやヨガ・筋トレをしながら 性を高め、美しくしなやかな体づくりと強い身体をつくります。					柔軟
対象：区内在住・在勤で医師からの運動制限がない方							
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師	
7/7・7/14・7/21	15時10分～16時10分	高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各800円 (税込)	運動しやすい服装・飲み物・汗拭き用タオル・館内用シューズ	HIKARU	
8/4・8/11・8/18・8/25							
9/1・9/8・9/15・9/22・9/29 (各火曜日)							
申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。(受付順)							

①呼吸入門クラス ②足裏土台クラス		①体幹を整えて、日常へとつなげるクラスです。 ②足の土台を整えて、ゆがみを改善していくクラスです。				
対象：区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）						
日時		場所	定員	参加費	持ち物	講師
7/6・7/13・7/27		高円寺みんなの体育館 小体育室	16名	各800円 (税込)	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内用シューズ	うえむら 真希
8/3・8/10・8/17・8/24・8/31						
9/7・9/14・9/21・9/28（各月曜日）						
①11時05分～11時55分 ②12時05分～12時55分		申込：開催日の1週間前から電話または受付にてお申し込み下さい。（受付順）				