



ポネットちゃんだより

スポーツでつなぐ とびきりの笑顔の輪
 コウキンヲ ユサブレ

2019. 3. 4月号



NEW

おすすめ！教室のご案内

NEW

ロコトレNEO～身体メンテナンスクラス～

60歳から高齢者って言ったのは誰？60代はまだまだ現役。でも、趣味に・旅行に・ものづくりを楽しむには体が資本。3ヶ月で、「美しい姿勢づくり」「しっかり動ける足腰づくり」をしていきます。運動前後の体力測定。ホームエクササイズ付。ストレッチポールやチューブを使います。

対 象 50歳以上の方
 開催日時 月曜日 14:00～15:30
 5月13日～7月29日 **全11回**
 開催場所 しあわせ2階
 参加費 800円(税込)/回×11回
 諸経費 年会費1,080円
 講師 松田 万里 **第1期生募集**

ボディコンディショニング

「腰・肩が痛い」「運動前に体の調子を整えたい」など、カラダのお悩みに、専門トレーナーがアドバイス・施術し、サポートします。

開催日時 月曜日 14:00～18:00
 ※予約優先
 開催場所 しあわせ2階和室
 料 金 40分 2,500円(税込)
 トレーナー 梶原 陽一(医療資格保有)



写真は
 ロコトレ教室の様子

ヨガ教室のご案内 niko yoga

テンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ！カラダの引き締めやダイエット効果もあります。



対 象 中学生以上～大人
 開催日時 第1・3火曜日
 19:30～20:30
 開催場所 しあわせ2階
 参加費 700円(税込)/回
 諸経費 年会費1,080円
 ※体験もできます(要電話)

ベビースイミング教室のご案内

水遊びを通して親子のスキンシップをはかり楽しみながら水慣れをしていきます。お子様の発育発達を促進します。



対 象 8か月～2歳児のお子様と保護者
 開催日時 水曜日 10:30～11:20
 開催場所 しあわせプール
 参加費 2,500円/月額(税別)
 諸経費 年会費 1,080円
 連絡用ケース 300円
 保険料(任意加入)