

参加費  
無料

初心者  
大歓迎!!

# 楽しく健康に 健康教室 体験会

## 講師のご紹介



戸神 佐知子  
(ROOSS fitness)

豊かな経験と穏やかな雰囲気  
の先生で、初めての方でも  
楽しく参加できます。

体が硬くても大丈夫！呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体も  
リフレッシュ。健康づくりにぴったりの初心者講座です。

開催日

6/17 (水)

会場

安濃中央総合公園内体育館サブアリーナ

定員

各教室20名

費用

無料

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット

対象

18歳以上の方（一般）

※体調不良の方は参加をお控え頂けますようお願いいたします。※定員になり次第、締め切ります。

時間

9:30～10:30

(骨盤ストレッチヨガ)

骨盤に関わる筋肉をほぐし、カラダの  
歪みの調整、腰痛予防や冷え・むくみ  
の解消お腹やお尻を引き締めるための  
簡単ストレッチヨガです。

時間

11:00～12:00

(リラックス脳セラピー)

簡単なストレッチや体操、セルフヘッドマッサージ  
を行い、心と身体をリラックスへ導きます。疲労や  
ストレスの軽減、肩こりや首まわりの疲れの改善、  
睡眠の質向上を目指すリフレッシュ教室です。

こちらの2つの教室は、夏の健康教室より開催（5,000円:10回）します。  
※健康会員証お持ちの方は4,000円

お申込み方法

下記の期間に、お電話又は受付窓口にて受付いたします。



059-268-0100

受付期間：2026年 5月11日(月)～6月17日(水)  
受付時間：8:30-21:30