

初心者の方も大歓迎!

心と身体を整える

大人の健康教室

無理なく楽しく、健康づくりを始めませんか?

午前のご褒美時間
心も身体もリフレッシュ!

教室
1



身体を整えて、しなやかに

骨盤ストレッチヨガ

9:30~10:30

骨盤まわりを中心に、
身体をやさしくほぐしながら
姿勢改善や柔軟性向上を
目指します。



教室
2



脳をリラックス状態へ

リラックス脳セラピー

11:00~12:00

脳をリラックス状態へ導き、
心と身体のバランスを整える
リフレッシュ教室です。



開催日程
全10回

7月 8日・15日・22日・29日

8月 5日・19日・26日

9月 2日・9日・16日

共通事項



対象
18歳以上の方(一般)



定員
20名

受講料

5,000円(税込)

※2026年度健康教室会員証の
ご提示で20%OFF!

講師紹介

戸神 佐知子 さん
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。

こんな方におすすめ!

- 身体の硬さが気になる
- リフレッシュしたい
- 運動不足を解消したい
- 健康づくりを始めたい
- ストレスを解消したい

持ち物



ヨガマット



動きやすい
服装



タオル



飲み物

会場 安濃中央総合公園内体育館 会議室
〒514-2325
津市安濃町田端上野818



申込・お問い合わせ

安濃中央総合公園内体育館
TEL.059-268-0100

※定員になり次第締切となります。

申込開始

6月17日(水)
9:00より