# 疲労回復ジムOASIS　各種健康講座のご案内

**定員5名**

少数制にによる
丁寧な指導が受けられます

**【担当講師：今井貴子】**

**『こつばん体操』　月曜日・水曜日　18：00～19：00**

身体の中心で要となる骨盤周りの深い筋肉に刺激を入れ整えていきます。生き生きボディを手に入れてみませんか。（タオル持参）

**『ヨーガ』　月曜日・水曜日　19：15～20：15**

呼吸法や坐法（ポーズ）でしなやかで安定した心とカラダの調和を目指していきます。運動が苦手な方にも安心してご参加頂けます。

**【担当講師：長谷田昌子】**

**『腰・ひざ改善』　水曜日　9:30～10:30**

腰や膝が痛く、運動するのが辛い、苦手な方へのプログラム。健康のために身体は動かしたいけど、激しい運動はしたくない方、是非!!色んなツールも使いながら、動き易い身体を手に入れましょう。

**『ひめトレ』　水曜日　10:45～11:15**

女性が弱化しやすい骨盤底筋群にアプローチ。婦人科系の悩みや、腰痛、肩こり、姿勢改善につながります。あらゆる女性のHappy Bodyのために♪

**【担当講師：和田千恵子】**

**『脳からだイキイキ』　水曜日　13：30～15：00**

歩く脳トレ「スクエアステップ」や脳活性を中心としたプログラムです。普段運動されない方も、笑いながら楽しんで行えます。最後は自宅でもできる簡単ストレッチをゆったりと行います。

**『筋膜ストレッチ』　水曜日　15：30～16：00**

第二の骨格と言われる筋膜を、気持ちよくほぐしていくことで自然な姿勢を取り戻すことができます。パソコン作業が多く、身体の張りや、こわばりを感じる方におススメです。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | 腰・膝改善 | | | | |
| 11:00 | | | ひめトレ | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | 脳からだイキイキ | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | 筋膜ストレッチ | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 骨盤体操 | | 骨盤体操 | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | ヨガ | | ヨガ | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

# 無料体験会

| 9月25日（火曜日） | 9月26日(水曜日） | 9月26日(水曜日） |
|---|---|---|
| 『こつばん体操』18:00～19:00 | 『腰ひざ改善』9:30～9:45 | 『脳からだイキイキ』13:30～15:00 |
| 『ヨーガ』19:15～20:15 | 『ひめトレ』10:45～11:00 | 『筋膜ストレッチ』15:30～16:00 |

## 受講料

●全10回分　90分講座18，000円、60分講座12，000円、30分講座6，000円(税別）

※講座初日にお支払いとなります（別途初回時のみ登録料2，160円が必要となります。）

## 場　所　　砺波市高波848 （高波郵便局斜め前）

## 申込方法

● ①メールにてお申込みください。

E -mail：wadachi@life-fit.net

[件名] OASIS講座[講座名と曜日]申込み

[本文] お名前と連絡先電話番号を記入ください。

②こちらより申込み受付完了メールを返信します。

● メールが無理な場合、お電話にてお申込みください。

＊講座中にて出られない場合があります。折り返し連絡いたします。


【お問合せ】株式会社　ライフフィット　Life Fit

TEL：0763-55-6227　FAX：0763-55-6287

E-mail：wadachi@life-fit.net　　URL：http://www.life-fit.net/