

1月

身体めぐりを良くすることでエネルギーを高め、
免疫力もアップ!

最後にはスッキリとした爽快感も味わえます。
適度に身体を動かしたい方にもお勧めです!

初心者歓迎

リフレッシュヨガ

金曜日 11:15 ~ 12:15
パレットガーデン自治会館



参加者の声

パレットガーデン自治会館は駅から近くとても便利です。新しく心地よく身体を動かすことができました。次回も参加したいです。

太陽礼拝というヨガではとてもポピュラーなシーケンスを元にしたクラスです。
太陽礼拝とは一呼吸一動作で動き、心と身体のバランスを整えていきます。
身体全体を心地よく動かしていくので、なんだかスッキリしない日や、元気が出ない日にとてもオススメ!
クラスが終わった頃にはスッキリして午後からも元気に活動できること間違いなしです!

講師 實本 桃子



パレットガーデン自治会長 鉾崎さん

当自治会館は開成駅前の小田急ビル 2F にあり、大変交通の便も良くたくさんの方々に利用されています。
開成町総合型スポーツクラブ主催のヨガも定期的開催され、優しいインストラクターの指導の下、是非皆さんも参加してみたいはいかがでしょうか?

ヨガ・ストレッチ・テニス・走り方・ニュースポーツ・スナッグゴルフ

様々な教室を開催しています。
身体を少し動かして、是非参加してみませんか?

クラブ公式ホームページ

開成町 スポーツ

検索

<http://kaisei-ssc.net/>



電話番号が変わりました

LINE@

登録をお願いします!

教室の中止、場所・時間変更等のご案内
クラブのタイムリーな情報発信をLINEで致します。



日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>■ 午前</p> <p>■ 午後</p> <p>■ 夜</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <p>お願い!! 各教室の持ち物・詳細はHPに記載されていますので、HPをご確認下さい。 予約はオンライン予約が便利です。是非ご利用をお願いします。</p> <p>おしらせ 1月はリフトテニス教室はお休みします。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>LINE@</p> <p>登録をお願いします!</p>  </div> </div>						
5	6 (松) 昼ヨガ (月) (天) 夜ヨガ (月)	7	8 (神) 古民家ヨガ	9 (宮) パワーヨガ 初級クラス	10 (実) 肩こり解消ヨガ (實) リフレッシュヨガ	11 (松) リラックスヨガ (松) 身体すっきりヨガ
12 (明) 走り方 13:00~14:30 @開成水辺スポーツ公園ソフトボール場	13 成人の日	14 (神) たのしい朝ヨガ 入門編	15 10:00~11:00 @瀬戸屋敷オクゲンカン	16 (さ) 骨盤ストレッチ 19:30~20:30 @町民センター集会所AB	17 肩こり解消ヨガ リフレッシュヨガ @パレットガーデン自治会館 お車でのご来場の場合 教室開催2週間前までにお知らせください	18 (小) スナッグゴルフ 小学生1・2年 9:30~10:30 小学生3~6年 10:45~11:45 @南部コミュニティセンター 開催記念キャンペーン 1000円/月 継続中につき無料
19	20 14:45~15:45 @町民センター集会所AB	21 @上延沢自治会館	22 @町民センター集会所AB	23 @町民センター集会所AB	24 10:00~11:00 11:15~12:15 @町民センター集会所AB	25 (森) ニュースポーツ 13:30~15:00 @南部コミュニティセンター (口) 夜ヨガ(土) 18:00~19:00 @町民センター集会所AB
26 (明) 走り方 13:00~14:30 @開成水辺スポーツ公園ソフトボール場	27 @町民センター集会所AB	28 10:00~11:00 @町民センター集会所AB	29	30	31	

※料金 ヨガ・ストレッチ 1人 1,000円/回、走り方・ソフトテニス・ニュースポーツプログラム 1人 200円/回

※担当講師 (松)→松永里絵子・(天)→天野智美・(神)→神田優子・(宮)→宮原勇希・(さ)→ささきともみ・(實)→實本桃子
(口)→口田麻子・(熊)→熊澤聖子・(森)→森山勝彦・(小)→小野智士・(明)→明神クラブ講師

※開催場所 町民センター集会所 AB・上延沢自治会館・パレットガーデン自治会館・瀬戸屋敷・南部コミュニティセンター・開成水辺スポーツ公園

※持ち物・詳細はHPをご覧ください

