

ござらっせシニアフィットネス



ござらっせシニアフィットネスはこんな方にお勧めです！！

- 運動習慣をつけたいが、何から始めるか迷っている方
- ウォーキングはしているけど、筋力アップのための運動をしていない方
- フィットネスを通して新しい仲間づくりをしたい方
- 60歳になっていないけど、ゆったりとエクササイズしたい方
- 86歳の方も、楽しく参加されています。

「A」～「H」まで8のプログラムがあります。(裏面もご覧ください)

※申し込み方法は、下記ご確認ください。(申込用紙は裏面)

シニア向けのヨガレッスンを3種類設定しました。
抽選になる場合がございます。ヨガをやりたい方は複数お申し込みください

A やさしいシニアヨガ 長谷川 真知子 ●参加費/5,600円(全8回) 新講師

- 日時/水曜日(全8回) 13:30~14:45
4月12日、26日、5月10日、24日
6月14日、28日、7月12日、26日

ござらっせシニアフィットネス初登場の講師！！
深い呼吸とともにリラックスしながら、全身をゆるめ、ほぐし、伸ばすことで、体と心の緊張を取り除きます。初めての方でもお気軽にご参加ください。
※持物/ヨガマット(貸出用もあり)

B ヨガ・ストレッチ 長尾 富美子 ●参加費/6,400円(全8回)

- 日時/金曜日(全8回) 10:00~11:10
4月7日、21日、5月19日
6月2日、16日、30日、7月7日、21日

3輪式モビリティエクササイズバンド(略してモビバン)を使用して、関節の動きをスムーズにし、全身のストレッチをしてからヨガの動きを行うことで、気持ちよく伸ばすことができます。
※持物/ヨガマット(貸出用もあり)

C いやしのヨガ 川口 慶子 ●参加費/6,400円(全8回)

- 日時/金曜日(全8回) 10:00~11:30
4月14日、28日、5月12日、26日
6月9日、23日、7月14日、28日

からだの左右差を整えながら、呼吸に合わせてゆったり進めます。心地よいストレッチや基礎体力アップなどを目的に様々なポーズに挑戦してみましょう。
※持物/ヨガマット(貸出用もあり)

【申込期限】**令和5年3月14日(火)までにお申し込みください。**

【申込方法】<1>右の二次元コードを読み取り、専用申込フォームから

<2>長久手温泉ござらっせフロントに裏面の申込用紙持参

<3>申込用紙をFAX 0561-64-2647 ※番後間違いのないようご注意ください

【参加決定通知】決定通知は**令和5年3月21日(火)に申込者全員に発送いたします。**

定員を超した場合は、抽選にて決定いたします。

※参加決定後、3月28日(火)以降のキャンセルは、キャンセル料が発生する場合があります。

【問合せ】株式会社長久手温泉 0561-64-3511

※申し込み後、3月24日(金)までに決定通知が届かない場合は、お電話にてご確認ください。



D シニアのトランポリン 勝股 比呂子 ●参加費／7,000円(全7回)

●日時／火曜日(全7回) 10:00~11:00
4月4日、18日、5月2日、16日
6月6日、20日、7月4日

ハンドル付きの直径1mのトランポリンで、音楽に合わせて有酸素運動や脳トレ、バランストレーニングを行います。膝への負担が少なく持久力・筋力アップが期待されます。
※注意／素足で行います。滑止め付きの靴下でも可。

E からだを整えるピラティス 亀谷 町子 ●参加費／5,600円(全8回)

●日時／火曜日(全8回) 10:00~11:15
4月11日、25日、5月9日、23日
6月13日、27日、7月11日、25日

姿勢チェックで、今の自分を知り、改善ポイントを見つけます。ゆっくり呼吸をしながら、骨格を意識して、からだ全体を整え、免疫力の高い身体を作りましょう。
※持物／ヨガマット(貸出用あり)、バスタオル

F ゆったりバランスボール 木田 雅子 ●参加費／8,000円(全8回)

●日時／水曜日(全8回) 13:30~14:30
4月5日、19日、5月17日、31日
6月7日、21日、7月5日、19日

ボールに座って弾む有酸素運動・筋トレ・ストレッチでココロとカラダを弾ませよう！！
「楽しく・心地よく・ゆったり」をテーマにバランスボールで弾みましょう！
※持物／ヨガマット(貸出用あり)※ボールは貸出

G シニアの貯筋トレーニング 杉原 志摩 ●参加費／6,400円(全8回) 人気プログラム

●日時／金曜日(全8回) 13:30~14:40
4月7日、21日、5月12日、26日
6月2日、16日、7月7日、21日

「筋肉を貯える、貯筋トレーニング」です。お金は使えば減っていく。筋肉は使えば使うほど強くなる！
自宅でも継続してできることを提案します。
※持物／フェイスタオル、バスタオル

H 日曜日の筋活クラブ 杉原 志摩 ●参加費／4,000円(全8回) 少人数プログラム

●日時／日曜日(全4回) 10:00~11:10
4月2日、5月7日、
6月4日、7月2日

少人数だから個別指導もできます。
鏡に映る、自分の姿勢を見ながら、良い姿勢を意識してトレーニングを実施します。
月に一度、日曜の朝をより充実したものにしませんか。
※持物／フェイスタオル、バスタオル

主催／(株)長久手温泉
〒480-1102 長久手市前熊下田 170 番地 TEL／0561-64-3511 FAX／0561-64-2647

FAX 0561-64-2647 FAX の場合、切り取らずに送信してください

ござらっせシニアフィットネス R5.4開講分 申込用紙 切り取り線

希望プログラム をつける／ A ・ B ・ C ・ D ・ E ・ F ・ G ・ H

※複数プログラムの申し込み可。 ※希望プログラムの優先順位は承りません。

氏名 (年齢:) 電話番号() —

住所 〒 -