

## やさしいピラティス

内容:体の内側から鍛える体操  
骨格の歪みや筋力不足を解消

持ち物:飲み物・タオル  
マット(持参可能な方)



10月10日(火) 会場: 栃尾体育館 ゲートボール場 時間:14時00分~15時00分  
10月17日(火) 会場: 栃尾体育館 ゲートボール場 時間:14時00分~15時00分

## ボクシングシェイプ

内容:ボクシングの要素を取り入れたエクササイズ  
体幹が鍛えられ、日常の姿勢も美しく!!

持ち物:飲み物・タオル  
内履き

10月10日(火) 会場: 栃尾体育館 ゲートボール場 時間:19時30分~20時30分  
10月17日(火) 会場: 栃尾体育館 ゲートボール場 時間:19時30分~20時30分

## 骨盤ゆがみ改善体操

内容:骨盤を整え、姿勢を改善  
代謝もアップで冷え性改善

持ち物:飲み物・タオル  
マット(持参可能な方)



10月11日(水) 会場: 栃尾体育館 柔剣道場 時間:15時15分~16時00分  
10月18日(水) 会場: 栃尾体育館 柔剣道場 時間:15時15分~16時00分

## リラックスヨガ

内容:リラックスした空間の中で  
ヨガを行うことで心身ともにリフレッシュ

持ち物:飲み物・タオル  
マット(持参可能な方)

10月11日(水) 会場: 栃尾体育館 体力保険相談室 時間:19時30分~20時30分  
10月18日(水) 会場: 栃尾体育館 体力保険相談室 時間:19時30分~20時30分

## 筋肉美クス

内容:音楽に乗って楽しく有酸素運動♪  
筋力トレも併せて美しいボディラインに!!

持ち物:飲み物・タオル  
内履き

10月12日(木) 会場: 栃尾体育館 ゲートボール場 時間:19時30分~20時30分  
10月19日(木) 会場: 栃尾体育館 ゲートボール場 時間:19時30分~20時30分

### 【お申込み・お問合せ】

お申込みは栃尾体育館に電話にてお申込みください。 TEL 0258-52-5571  
いずれも住所・氏名、生年月日、電話番号をお伝えください。  
受付時間 9時00分 ~ 17時30分 (日曜・祝日・休館日 16時30分まで)

※都合により日程が変更となる場合があります。

