

★シヴァナンダ・ヨガ 教室★

★水曜日コース (19:00~21:00)

- ① 11/19: 視力向上&指ヨガ
- ② 11/26: やさしい太陽礼拝と基本ポーズ(上半身編)
- ③ 12/3: 心身のリラクゼーションと呼吸法
- ④ 12/10: 太陽礼拝と基本ポーズ(上半身編)
- ⑤ 12/17: 瞑想の日とヨガ
- ⑥ 12/24: 基本ポーズ(下半身~後屈編)
- ⑦ 1/7: 逆立ち~立位のポーズ
- ⑧ 1/14: ヨガの5つのポイントとバランスのポーズ
- ⑨ 1/21: シヴァナンダ・ヨガ フルコース
- ⑩ 1/28: 安眠の為の「シヴァナンダ・ヨガ」



★土曜日コース (10:00~12:00)

- ① 11/15: 視力向上&指ヨガ
- ② 11/22: 心身のリラクゼーションと呼吸法(新月)
- ③ 11/29: 太陽礼拝と基本ポーズ(上半身編)
- ④ 12/6: 月経コントロールメソッドから骨盤底筋編(満月)
- ⑤ 12/13: 基本ポーズ(下半身~後屈編)
- ⑥ 12/20: 逆立ち~立位のポーズ
- ⑦ 12/27: 基本ポーズ(下半身~後屈編)
- ⑧ 1/10: ヨガの5つのポイントとバランスのポーズ
- ⑨ 1/17: シヴァナンダ・ヨガ フルコース
- ⑩ 1/24: エナジー・チャージの「シヴァナンダ・ヨガ」

*初心者から経験者まで対応する内容ですので、出来るだけ全日程へのご参加をお勧めいたします。食事はできるだけ2時間前にすませ、暖かく動きやすい格好と水分、ヨガマットかバスタオルをご用意ください。

・レンタルマット事前予約(レンタル料1回¥100)

場所: 北の峰コミュニティセンター *前回の回数券も使えます。

料金: 1回 ¥500(会員)、¥800(一般)
10回券 ¥4000(会員)、¥5000(一般)

会員募集中!!

『ふらぼ』では、老若男女問わずみんなが楽しめる健康でイキイキとした地域づくりを目指しています。

■年会費(2015年3月末まで) ・個人会員¥1,500(18歳以上) ・子供会員¥500 ・団体会員¥5,000

★コーディネーショントレーニング教室★

★親子コーディネーション

全6回

*一般的な体力向上のプログラムとは違い、五感を使って脳や神経を鍛え体を思いどおりに動かす能力(コーディネーション能力)を伸ばすトレーニングです。

親子で楽しみ、家庭でもできるコーディネーション運動も紹介します。

■実施日: 12/6、12/13、12/20

1/10、1/17、1/24 (土曜日)

■場所: スポーツセンター(サブアリーナ)

■時間: 10:00~12:00

■料金: ¥1,000(会員)、¥2,000(一般)

*親子2名1組で全6回分の料金です。

■対象年齢: 4歳~10歳

*室内用運動靴、タオル、ドリンクが必要です。



★コーディネーション体験

■実施日: 12月、1月、2月

■場所: 北の峰学童(毎週月曜日)祝祭日除く

■時間: 15:30~16:30

■料金: 無料

*小学生対象に学童保育の時間を利用して、気軽に楽しく体を動かす事を目的としたコーディネーション運動をしています。

(日程・場所は変更する場合がございますので電話でご確認ください)



■お問い合わせ・お申し込み■



ふらの総合型地域スポーツクラブ 「ふらぼ」 スポーツ振興くじ助成事業

〒076-0034 富良野市北の峰町13-13 (BAR AJITO 内)

TEL: 0167-23-1880 FAX: 0167-23-1881

クラブマネジャー 新居 丈幸

<http://www.furabo.net>



Facebook QRコード