





# 健都ウェルネススクール

会員登録なしで参加OK！カルチャースクールでカラダかわる。

## 参加費

	会員 550円 / 非会員様 1,100円
	会員 600円 / 非会員様 1,200円
	会員 1,100円 / 非会員様 1,100円・1,650円(★)
	会員 1,650円 / 非会員様 1,650円

## 申込方法

- ・お申し込みはグンゼスポーツフロントまでお越しください。
- ・開催日に関係なくいつでも来館・電話にて予約・申込可能。
- ・お支払いは開催日当日にご入金ください。上記金額は税込表記です。
- ・また、開催日前日までにお申し込み者がいない場合は休講とさせていただきますので、ご了承ください。お申し込み状況の確認はフロントまでお問い合わせください。

・SC生の保護者の方は  
お子様の会員証提示で  
会員価格適応！

・時間外の方は  
「参加費」のみで  
受講可能！

<b>Sintex®</b>	<b>10(土)・ 28(水)</b>	<b>ひめトレ</b> (★)	<b>14(水)</b>
背骨を中心に少しづつ動いて身体をつながりを感じていきます！どんな方でも参加できます♪ 背骨で人生の質を高めていきませんか？ 時 間：10日(土)11:00~12:10 28日(水)19:00~20:10 定 員：各10名	担当講師 谷口 	ひめトレを使い「骨盤底筋群」を目覚めさせます。 芯のしっかりとした身体を手に入れましょう！ 椅子に座ることが出来れば、大丈夫！ 時 間：13:00~14:00 定 員：5名	担当講師 竹原 
<b>ウェープリング筋膜リリース</b>	<b>15(木)</b>	<b>コンディショニングポール</b>	<b>19(月)</b>
ウェープリングを使いながら無理なくストレッチを行ない筋膜をほぐします！ 腰痛や肩こりにも効果的♪ 時 間：12:00~13:00 定 員：6名	担当講師 北村 	ストレッチポールを使って身体の歪みやクセを調べます。自分の身体と向き合ってみませんか？ 柔軟性を高めつつ、筋力アップも！ 時 間：20:00~21:00 定 員：10名	担当講師 豊田 
<b>笑顔を作るための「スマイル筋」</b>	<b>21(水)</b>	<b>免疫力をあげる秋ヨガ</b>	<b>23(金)</b>
毎日マスク生活で表情筋が衰えてませんか？ 今こそきれいな笑顔を作るための顔の筋肉を鍛えていきましょう！ 時 間：12:00~13:00 定 員：10名	担当講師 藤原 	肺の働きを助け風邪をひかない冬の準備をして自律神経も整えましょう！ 元気な冬を迎える準備をしませんか？ 時 間：13:00~14:00 定 員：10名	担当講師 井谷 
<b>レゲトン</b>	<b>25(日)</b>	<b>プレミアムボディメイク</b>	<b>26(月)</b>
レゲエとラテンとヒップホップが融合したもので「ラテン版ヒップホップ」と言われています♪ ダンスが初めての方でもぜひご参加ください。 時 間：15:00~16:00 定 員：15名	担当講師 鍛冶 	自分ではわからない動きのクセを修正したい方、正しく運動されたい方におススメ！ 「老けない、元気な身体」を目指しましょう♪ 時 間：11:30~12:30 定 員：10名	担当講師 和貝 
<b>ストレッチ</b> ~身体をケアしてから家に帰ろう~ (★)	<b>28(水)</b>	<b>バウンドコンディショニング</b> (★)	<b>31(土)</b>
運動後にちゃんとストレッチできていますか？ 身体を動かしてばかりではケガをします。 どなたでもご参加して頂けます。 時 間：13:00~14:00 定 員：10名	担当講師 竹原 	トランポリンを使用し、身体がほぐれ、シェイプアップコンディショニングを行ないます♪ 足首や膝などの関節にも優しい！ 時 間：16:30~17:15 定 員：10名	担当講師 雄谷 