

ヨガレッツスン

初めての方でも安心してご参加いただけます(^^)/



ヨガインストラクター
坂内 弓子

【ヨガストレッチ】

会場：芝生エリア

レッスン時間：30分

対象者：どなたでも

定員：10名

内容/目的：ヨガで使う深い呼吸（腹式呼吸）に合わせてストレッチを組み合わせることで、筋肉を柔らかくし、ゆっくりと筋肉を伸ばすことで柔軟性を養うことを目的としたレッスン。

【らくヨガ】

レッスン時間：30分

対象者：どなたでも

定員：10名

内容/目的：深い呼吸と全身を使い、無理のない簡単なポーズを実践し、体の奥のインナーマッスル（身体の深いところに位置する筋肉）を鍛えるので体のゆがみや、背骨・骨盤などの筋肉がしっかり支えるようにする。体のゆがみ改善と姿勢を良くする目的としたレッスン。

◆スケジュール

【月曜日】

14：30～「ヨガストレッチ」

19：30～「らくヨガ」

【水曜日】

14：30～「らくヨガ」

19：30～「ヨガストレッチ」

【土曜日】

14：30～「ヨガストレッチ」

19：30～「らくヨガ」

※当クラブのストレッチマット使用して行います。

◆注意事項

飲料水・タオルをお持ちいただき、運動できる支度でご参加ください。

◆参加方法

レッスン15分前より2階スパ・サルーテフロントにて整理券をお配りします。定員になり次第締め切りとなりますので予約はございません。



健康リゾート&フィットネス
スパ・サルーテ

フットサルのプロが教える コーディネーショントレーニング



ポアールズ長野
フットサルクラブ所属

米村 尚也 インストラクター



【プロフィール】 ○ポジション：フィールドプレイヤー ○背番号：41 ○出身地：熊本県宇城市

Q：コーディネーショントレーニングって何？

A：主に脳を使う運動を行うことで神経に刺激を与え、脳からの命令・伝達を素早く体に伝え、自分の体を思い通りに動かせるようにするためのトレーニングです。

Q：主に脳を使うトレーニングって何？

A：手と手、足と足、手と足がバラバラな動きをする運動のことです。例えば「右手がグー、左手がパー」。素早くそれぞれ違う動きにして、頭を刺激する運動です。

◆会場：芝生エリア

◆スケジュール

【水曜日】13：45～14：15

【木曜日】13：45～14：15

◆概要

レッスン時間：30分

対象者：どなたでもOK

定員：10名

身体を思い通りに動かせるようになるための
レッスンです。お気軽にご参加ください。



◆注意事項

飲料水・タオルをお持ちいただき、運動できる支度でご参加ください。

◆参加方法

レッスン15分前より2階スパ・サルーテフロントにて整理券をお配りします。定員になり次第締め切りとなりますので予約はございません。



健康リゾート&フィットネス
スパ・サルーテ