

ホップステップ健康体操協会
各種クラスのご案内

講師紹介

ページ 1



赤ちゃん、一般、高齢の方々まで広く対応。豊富なメニュー。エアロビック・ピラティス・健康シャドーボクササイズ・ヨガ・介護予防・骨体操・ベビーマッサージ等・・・広く深くお伝えします。機会を見つけては「赤ちゃん誕生・いのちのお話」も致します。いつの間にか指導歴 36 年を超えました。

「いつまでも普通に動ける身体でいたい！」こんな当り前の事をモットーに続けています。いつでも、どなたでも大歓迎!! どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。一緒に楽しみましょう!



◆最新更新日
: 9月17日

◆キエコ ササキ K・SASAKI クラス一覧♥お問合せはここ

<p><ピラティス&簡単エアロビック> インナーマッスルを育て体軸強化。 楽しみながら持久力アップ! 疲れにくい身体づくり。 会員随時募集中!!</p>	赤井公民館 (金) 10:00~11:30
	田人公民館 (月) 10:00~11:30
	錦公民館 (金) 13:30~15:00



<南の森エアロビックサークル>

“エアロビックがうまくなりたい”メンバーのサークルです。広い体育館のフロアで伸びのび。汗を流したい方お待ちしております。

会員随時募集中!

南の森南部アリーナ
(水) 10:00~11:30
赤ちゃん、小さなお子様連れでも歓迎です。



<美容・顔ヨガ教室>

顔も体と同様、筋肉の集まりです。「たるみ、ゆるみ」対策。アンチエイジング自分で出来ること、小さな努力も継続すれば大きな結果となります。参加者募集中!

いわき市公民館市民講座です
錦公民館 (5回コース)
満員御礼! になりました
植田公民館 (4回コース)
満員御礼! になりました



<マタニティビクス><マタニティヨガ>

妊婦さんのエアロビクス・ヨガクラスです。無理のない安全な動きで産むための体づくり。ストレスに負けない心身と赤ちゃんを受け入れる心の準備をします。

渡辺産科婦人科 (常磐)
ビクス⇒毎週月・木
14:00~15:00
ヨガ⇒月に1~2回 (金)
14:00~15:00

<ベビーマッサージ&産後ママクラス>

ママのやさしい、温かい手で赤ちゃんの全身をマッサージ。親子の絆づくり。「わらべうた」で楽しく、発育発達を促し、応答性の高い子に育つサポートをします。ママの産後の体型・体力の回復クラス。育児ストレス改善の効果有。

渡辺産科婦人科 (常磐)
月に1~2回 (土)
10:15~11:30

