

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♡ K・SASAKI




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・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。いつの間にか指導歴 30 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!!
 ご一緒しませんか? どうぞお気軽に!!お待ちしております(^^) //



♡K・SASAKI クラス一覧♡ お問合せはここ (メールでお気軽に!)



<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!!	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スークル> “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 OK! です。
--	---

<ボクササイズ&ヨガ&骨体操教室> 公民館主催の市民教室です。10 回コースで開催中。ストレス解消と脂肪燃焼クラス後半は骨休め体操。ヨガで心身を整えます。調身=調息=調心 満員御礼!	中央公民館 (火) 14:00~
	山田公民館 (木) 19:00~



 	<マタニティビクス> 妊婦さんのエアロビクス。出産に向けての身体づくりクラスです。体重管理をしながら妊婦さん同士の交流を楽しみ不安を解消。産む力をつけましょう。	渡辺産科婦人科 (常磐) 毎週 (月・木) 14:00~15:00
	<マタニティヨガ> 妊婦さんのヨガクラスです。無理のない安全な動きでお腹の赤ちゃんと一緒にになります。ストレスに負けない安産ボディと赤ちゃんを受け入れる心の準備をします。	月に 1~2 回 (金) 14:00~15:00 不定期

<ベビーマッサージ&産後ママクラス> ママのやさしく温かい手で赤ちゃんの全身をマッサージ。ビタミン愛でママと赤ちゃんの絆づくり。赤ちゃんの全身血流を良くし、発育発達を促し、応答性を引き出します。 「赤ちゃん大好き! ママ大好き! 嬉しい楽しい!」「生まれて来てくれて有難う!」の気持ちを育みます。	渡辺産科婦人科 (常磐) 月に 1 回 (土) 不定期
---	-----------------------------------

