

メディカルヨガ

忙しい毎日ですが、ご自身の身心に向きあう時間を持ちませんか？
ストレッチ・ヨガのポーズを通して、自分の身体を自分でコントロールしながら、整えていきます。

第2・4 土曜日 10:00~11:00
(運動量の多いクラス)

第1・3 土曜日 11:30~12:30
(運動量の少ないクラス)

第2・4 土曜日 11:30~12:30
(リラクスのクラス)
(於：2F 多目的ルーム)

月会費 2,520円

お申し込みは、
田園都市カルチャー＆健康スポーツセンター 2F
にて受付けます。

表情筋トレーニング

お顔の筋トレです。

使って欲しい筋肉、使って欲しくない筋肉 があります。



まずは、お顔の筋肉をほぐすところからスタートします。同時に、表情筋を正しく動かして、ご自身のお顔の変化(ほうれい線、目の下のたるみ、顎のラインなど)を感じていきましょう

また、将来の嚥下障害予防として、舌もしっかり動かしていきます。一度筋肉の使い方を覚えれば、一生ものです。どんな美顔器よりも自分で自分の表情筋を鍛えられたら・・・素敵ですね！

人生100年時代、『楽しく美しく健康に！』を目指します。

日 時 : 毎月第二土曜日 12:45~13:30

場 所 : 2階 多目的ルーム

受講料 : 1,650円

お申し込みは、田園都市カチャー&健康スポーツセンター 2F 受付にて行います。

(TEL 044-854-3771)