

泉自然公園 秋の健康教室 2017

～自然あふれる泉自然公園でエクササイズ～



ノルディックウォーク教室

運動強度：低～中 激しい動きが苦手な方におススメ

2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動でありながら、膝への負担が少なく、体力のない方から元気のある方まで様々な方に合わせて指導します。
 主催：(株)オリエンタルコンサルタンツ 共催：若葉公園緑地事務所 WINS

日程	①9月24日(日) ③10月7日(土)	日程	②10月1日(日) ④10月15日(日)
受付	09:00～	講座	10:00～12:00
集合	旧サイクルセンター前	定員	30名
料金	①無料(体験講座) ②～④各1,000円		
予約	①当日受付(先着順) ②～④事前予約制		
持物	動きやすい服装、靴、飲み物 ノルディックポール(貸出可 500円)		
備考	雨天・荒天中止 事前予約は先着順		



②③講師
田村 秀人
 WINS 代表



①④講師
木崎 健太
 WINS

お申込方法

下記に①氏名、②年齢、③参加人数(グループの場合)④ポール貸出の有無、⑤連絡先(電話番号、メールアドレス)明記の上お申込下さい。

E-mail	katayama-yt@oriconsul.com	TEL	080-5972-7738 (平日 10:00～18:00)
申込締切	②9月27日(水) ③10月3日(火) ④10月11日(水) 全て 18:00 締切		

青空ヨガ教室(筋膜リリース)

運動強度：低～中 健康美を目指す方におススメ

「美」を意識しながら骨盤や全身の調整、筋膜リリースを行います。自分の手や、タオルを使用したセルフマッサージで、関節の可動域を広げたりパーツごとに歪みやコリを取り除きます。骨格を本来の正しい位置に戻してあげることで新陳代謝も高まり、むくみやセルライトの改善にも繋がります。
 主催：(株)オリエンタルコンサルタンツ 共催：若葉公園緑地事務所 BB協会



日程	10月28日(土)		
受付	09:30～	講座	10:00～11:30
集合	旧サイクルセンター前	定員	20名
料金	2,000円	予約	事前予約制
持物	ヨガマット、浴用タオル(薄手のもの) 動きやすい服装、飲み物		
備考	雨天・荒天中止 備品以外不可 事前予約は先着順		



●講師 **和田優喜子**
 Beauty Balance 協会
 プロジェクトマネージャー

お申込方法

下記に①氏名、②年齢、③参加人数(グループの場合)④連絡先(電話番号、メールアドレス)明記の上お申込下さい。

E-mail	katayama-yt@oriconsul.com	TEL	080-5972-7738 (平日 10:00～18:00)
申込締切	10月20日(金) 18:00 締切		

【注意】雨天等による中止の発表は、前日の17時までに公式HP、Facebookにてお知らせいたします。