

ヘルシー-ジョイクラブ

山田池公園

3月

4月

ほかほか陽気の公園でからだを動かそう！

山田池公園では、公園の緑をみんなの元気に活かす健康づくり教室を行っています。寒い日や雨の日はパークセンター内で行います。(モルック除く)

初めての方大歓迎！

今月の
コラム

運動は花粉症対策にも

春はスギやヒノキの花粉に悩む時期ですね。実は運動不足によっても花粉症になってしまうことがあるそうです。私たちの体には、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)という免疫細胞が存在し、運動によって活性化されるという性質を持っています。なので、運動しないとNK細胞は活発に活動しなくなり、免疫力が落ちて花粉症を発症することがあります。春も元気に過ごすため、日頃から体を動かし、免疫力向上に努めましょう。

《プログラム》

インナーマッスルヨガ

自然の中で自分の体を感じ、インナーマッスルを鍛え、ゆがみを整えます。筋肉をつけて冷え対策や、疲れにくい姿勢づくりに。(ヨガマット無料貸出)



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生: maki

自然の楽園フラダンス

心地よい音楽と、ゆったりと優しい動き。綺麗な空気で呼吸を整え、みんなで気持ちよく踊りましょう。60、70代から始めて一生楽しめます。



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生: 八尾 善子 松本 邦子

ポスチュアウォーキング

ポスチュアとは英語で「姿勢」です。日常最もやっている運動が歩くこと。美しい姿勢で歩くことで、体を引き締め、気持ちも整い、若々しくなります。



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生: 有本 順子

スロージョギング®

おしゃべりペースで走るだけで、体力アップや脳の活性化も。ドラマ「陸王」でも取り上げられたモデルフットを体験できます。ランニング経験不要。



● 60分 ● 10人まで
● 1,000円/回

先生: 小野 隆

太極拳

のびのびとした穏やかな動きの中で、身体を内側から鍛え、しなやかに強い心身をつくる場(よう)式太極拳を行います。



● 80分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生: 富田 龍弘

リフレッシュヨガ

身体が自然に戻る YOGA。自分の心と体を感じながら内面を見つめなおすこともできます。むくみや気持ちのモヤモヤもすっきりリフレッシュ。(ヨガマット無料貸出)



● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生: maki

申し込みシステムを変更します。

3月の教室の申し込みから、お客様の更なる利便性向上のため申し込みシステムを変更します。以前より継続するお客様には新システム移行に伴い、改めて会員登録が必要となります。ヘルシージョイクラブ山田池公園 HP (裏面の URL 参照) よりお手続きいただけます。お手数おかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

ノルディックウォーキング

両手にポールを持つことで、体を大きく動かし、筋肉の柔軟性が増し、消費カロリーも高く年齢・体力に関わらず、簡単に始められます。



● 80分 ● 10人まで
● 1,000円/回

先生: 岡本 猛

モルッククラブ

フィンランド生まれで、木の棒(モルック)を投げてピンを倒すスポーツ。体を動かして、集中力、計算力も養えます。



● 70分 ● 10人まで
● 1組 800円/回

(子ども含む3人まで、大人2人までが1組)

先生: 森 ゆか