

ヘルシージョイクラブ

山田池公園

1月

2月

新年、健康習慣を公園ではじめよう！

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

冬は運動による ダイエット効果が高い季節

冬は寒くて外に出にくくなるため運動不足になりがちです。「冬太り」という言葉があるように、冬になると太る印象ありますよね。でも実は、冬は夏に比べて運動によるダイエット効果が高い季節なのです！外気温が低いと体は熱を発生し体温を上げようとします。夏よりも多くのエネルギーを必要とするので、冬は基礎代謝量が上がります。そのため冬の運動は、他の季節よりも高いダイエット効果が期待できます。基礎代謝量は筋肉と比例するので、日頃から運動して筋肉を落とさないようにしましょう。

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



《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も。(ヨガマット無料貸出)

● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回



先生：maki



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



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。今話題のドラマ「陸王」でも取り上げられているミドルフットを体験できます。ランニング経験不要。1・2月は日曜日開催。

● 60分 ● 10人まで
● 1,000円/回

先生：小野 隆



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



詳しくはWEBをご覧ください。

※先生はやむを得ない事情により変更する場合があります。※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの先生をしたいという方は、担当の森または山下までご連絡をください。TEL: 06-6942-1885 mori-yuka@go-park.net