

ヘルシージョイクラブ

山田池公園

5月



公園の緑の中で、
楽しく自分を変える！



初めての方大歓迎！



リフレッシュヨガ

参加者の声

「つらい肩こりや腰痛が楽になる」「やせてスタイルが良くなる」
「体力がついて疲れにくい」「頭がシャキッとする」など、
イキイキとした毎日に向けて、みんなで楽しく体を動かしましょう。

運動不足が気になっていました。
先生が丁寧に教えてくださり指摘してくれて、正しい歩き方と体にどう効くかわかります。脚の筋肉をしっかりと使うのが好きです。
(ノルディックウォーキング、Mさん、枚方市、60代男性)

前の週よりも少しでもかっこよくを目指しています。日頃の健康意識も高まり、食事にも気を付けて、5ヶ月で体重が8キロ減りました。空、芝生、裸足が最高です。
(インナーマッスルヨガ、Kさん、枚方市、40代女性)

《プログラム》

※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。

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る踊りです。

● 60分 ● 30人まで
● 1,000円/回

先生：八尾 善子 松本 邦子



ねこ背改善エクササイズ (ムーブメントエクササイズ)

全身に酸素を送る呼吸のトレーニングと、全身を効率よく動かすための基本的な動作を繰り返すことで、強くしてしなやかな身体づくりをします。

● 60分 ● 30人まで ● 1,000円/回 先生：余膳 正志



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。男性も歓迎。
(ヨガマット無料貸出)

● 60分 ● 30人まで ● 1,000円/回 先生：maki



ノルディックウォーキング

両手にポールを持つことで、歩きながら全身のエクササイズができます。体を大きく動かすので、筋肉の柔軟性が増し、消費カロリーも高くなります。年齢・体力に関わらず、どなたも簡単に始められます。(ポール無料貸出)

● 80分 ● 12人まで ● 1,000円/回



先生：岡本 猛

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
松尾 美由起

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®プラス

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。ランニング経験不要。5/22 ダイエットなど、毎回違うテーマで。各テーマは裏面に記載。

● 60分 ● 10人まで
● 1,000円/回



先生：小野 隆

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。ゲームをしながら体を動かして、集中力、計算力も養える。小学3年生から大人まで参加可。

● 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)



進行：
山下 亮
森 ゆか

詳しくはWEBをご覧ください。

PRESENT

5/1~31「ブラック歯ブラシ1本」も全員にプレゼント！

健康にいいものをセレクト！
来るたびにもらえます。