

心と身体を整える
週1回のメンテナンス時間

受講生
募集

ボディメイク LESSON in ハピリン



LESSON DAY

火曜日コース

令和4年
7月5日(火)
~
9月13日(火)
毎週火曜日
※8月16日はお盆のため休み

- ボディラインすっきりエクササイズ
18:30~19:30
- むくみ解消ストレッチ
19:40~20:40

木曜日コース

令和4年
7月7日(木)
~
9月15日(木)
毎週木曜日
※8月11日は祝日のため休み

- 体軸ストレッチヨガ
18:30~19:30
- 超リラックスヨガ
19:40~20:40

場所 *place*

ハピリン4階リハーサル室
(福井市中央1丁目2-1)

受講料 *tuition*

各講座 10回 12,500円(税込)
※体験 1回 1,500円(税込)

持ち物 *materials*

飲み物・ヨガマット
(タオルやレジャーシートでも可)

定員 *capacity*

各講座10名

※お申込み者が少ない場合、開講しないことがあります
※日程は変更になることがあります

Rescheduled Lesson

急な予定が入っても安心。
欠席した時は、お申込み以外の上記レッスンに振替で参加することができます。

入会金 無料
登録料 無料

詳細・お申込はこちらから

URL : http://www.ftmo.co.jp/020_exchange/cultureschool.php

お問い合わせ まちづくり福井株式会社 TEL0776-30-0330



火曜日
担当

ミナ
MINA



- FTP Basic Mat Pilates instructor 認定
- THE SLOW®リンパドレナージュライセンス保持

シンプルな動きで【できる・効かせる・楽しむ】レッスン
『がちがち筋』ではなく、『柔らかくしなやかな体づくり』と一緒に
目指しませんか。丁寧なフォローと、分かりやすい声かけで
運動苦手さんもおいてけぼりにしないので安心して下さいね。



木曜日
担当

ナオ
NAO



- 体軸コンディショニングスクールヨガセラピスト
- マキノ式コシチャイム音響師

私がヨガを始めたきっかけは、30代の頃から身体の不調を
感じやすくなり、頭痛や肩こり、生理痛に悩まされたことでした。
ヨガを続けることでいつの間にか姿勢も良くなり、あらゆる不調
も改善されていました。ヨガを日常に活かす！キラキラした毎日を
過ごして頂く為のサポートをさせていただきます。



ボディラインすっきりエクササイズ 強度 ★★★

マットの上でボールやポールを使い、筋肉を意識しながら体を動かすことで、
猫背改善・ヒップアップなど女性らしい体のラインを目指していきます。

むくみ解消ストレッチ 強度 ★★

体を倒したり伸ばしたりして、普段使わない筋肉を使うことで各リンパを刺激し、
体内の余分な老廃物を排出しやすい体にします。肩こりの改善や代謝UP効果もあります。

体軸ストレッチヨガ 強度 ★★

体軸理論をベースに中心軸を整え、身体だけでなくメンタルもしなやかな軸を整えていきます。
軸が整うことで、運動などのパフォーマンスUPや、骨盤の歪み改善、身体の疲れを軽減する効果もあります。
体軸…中心軸（センター）と重心バランスを整える軸上の意識の事。

超リラックスヨガ 強度 ★

骨盤矯正や身体の歪みを整え、自律神経のバランスを整えます。
立位のポーズよりも、座位や寝るポーズが多いので、無理なく心地よく一日の疲れをリセットできます。
ヒーリング楽器の生演奏も流れます。

受講にあたってのお願い

- 発熱や咳、倦怠感等の症状がある方、周囲で新型コロナウイルスの感染が疑われる方がいる場合は参加をお控えください。
- 入館時には手指の消毒をお願いします。
- 参加される際は、他の参加者との間隔の確保にご協力ください。
- 新型コロナウイルスの感染状況によっては、レッスンが延期または中止となる場合があります。予めご了承ください。