

入会金
登録料
無料

心と体を整える。週1回のメンテナンス時間

初心者歓迎
受講者募集中

ボディメイク LESSON in ハピリン

火曜日コース

定員
約10名

令和5年9月12日(火)～11月28日(火)

毎週火曜日 ※10月3日、10月31日は休み

・ボディラインすっきりエクササイズ 18:30～19:30

・足スッキリ むくみ解消ストレッチ 19:40～20:40

木曜日コース

定員
約15名

令和5年9月21日(木)～12月14日(木)

毎週木曜日 ※10月5日、11月2日、11月23日は休み

・ゆがみ解消 体軸ストレッチ 18:30～19:30

・ゆるゆるヨガ 19:40～20:40

場所

ハピリン 4階 リハーサル室
福井市中央1-2-1

持物

飲み物・ヨガマット
タオルやレジャーシートでも可

受講料

通常：12,500円(全10回)
体験：1,500円
ウェルカムチケット：5,500円

ウェルカムチケットは、自分に合うヨガを探している方にお勧めです。
各講座が1回ずつ受講できます。
購入は、まちづくり福井まで

check!!

急な予定が入っても安心!
欠席した時はお申込み以外のレッスン日に振替で参加することが出来ます。

詳細・お申込はこちらから ▼

URL: <https://onl.sc/sHYHiUM>

お問い合わせ：まちづくり福井株式会社 TEL0776-30-0330



MINA

Profile

講師…三浦 美名

火曜日
担当



・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。



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。

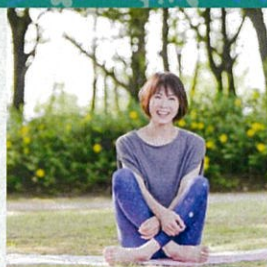
足スッカリ むくみ解消ストレッチ 強度 ★★

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。

NAO

講師…江ノ上 尚美

木曜日
担当



・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。



ゆがみ解消 体軸ストレッチ 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。

ゆるゆるヨガ 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。