

A. C. 芦屋ユナイテッド

平成26年度

# 大人の健康教室

## ～第4期申込み受付中～

### 養生気功

自分の体は自分でメンテナンスしよう！治そう！その気持ちで本来持っている免疫・自然治癒力を高め、老いや病いを防ぎます。まず動きの中で静かで穏やかな雰囲気の中で自分と向き合い自分を知ることから始めよう！！



### ヨガ

ヨガの基本的なポーズを習得し、柔軟性と集中力を高めます。また、シェイプアップ効果があるため、女性には大人気！！



### ベリーダンス

ベリーダンスの人気は現在上昇中です。人気の理由はダイエットに効果絶大！！肩・腰・お腹を動かすのでお腹のたるみや気になる贅肉を取るために効果的。一緒に楽しみましょう！



### ★新規種目★

### 自力で整体

楽しく！！笑いある簡単ストレッチや経絡を意識したストレッチと呼吸法で日々の心と身体の疲れを皆で緩めていきましょう！！ご自分で身体を味わい・楽しく味わってあげる優しい時間です★

**心と身体をすっぴんに！！！！**

レッスン後 30分マンツーマンの整体施術が受けれます！！（要予約）

### ピラティス

身体の芯の筋肉を鍛えることで、負荷の少ない上手な身体の扱いを身につけます。敏感に現状を把握することで、怪我や体調不良の予防にも役立ちます！！



### かんたんエアロビクス体操

体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせたプログラムは、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除きます！！皆さん、体を整えましょう！！

