

# 美しい姿勢作りや柔軟性を高めるバレエストレッチ



レッスンを通じて、美しい姿勢、柔軟な筋肉を作り、体を動かす気持ちよさを感じていただきます。

【日時】7月25日～8月22日 毎（月）全4回  
(8/8除く) 10:30～12:00

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳～おおむね60歳の女性

【定員】20名

【料金】3,240円（保険料40円含む）

【講師】清水 依子氏

## わいわいエアロビクス（夏）



【日時】7月27日～8月31日 毎（水）全5回  
(8/17除く)  
10:00～11:10

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】各25名

【料金】各2,150円（保険料50円含む）

【講師】藤井 弘美氏

## 目覚める脳と体 ゆったり体操（フェルテン）

### フェルテンクライスマッシュとは？

心地よい動きの中で、全身の骨格や筋肉がどのように連携して動いているかを詳細に体験することで、脳や神経を活性化し、自然でより質の良い動きを身につけると同時に取り戻していきます。心地良い動きで活性化された脳は今までの無駄な動きや使い方に気づき、どうすれば余分な力を使わずに効率よく楽に動けるかを学びます。無駄な緊張や力が取れると最高のパワーを発揮することができるようになります。体の健康のためにぜひ参加してください！



【日時】7月6日～8月31日 毎（水）全7回  
(7/27、8/24除く) 15:30～17:00

【場所】中央本町センター2階 レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】30名

【料金】一般 4,970円（保険料70円含む）

高・障割 3,500円（保険料70円含む）

【講師】鈴木 光美氏

（国際フェルテンクライスマッシュ連盟 IFF 公認プラクティショナー）