



# 9月20・27日★2日間★限定レッスン 「グランドアイチ60分クラス」

アイチとは？ ～呼吸体操～

グランドアイチとは、深い呼吸とゆっくりした動きを組み合わせた体操です。ふだん無意識に行っている呼吸、意識してみませんか？血行促進、姿勢改善、自律神経のバランス向上など、意識的な呼吸で得られる効果は様々です。

**プール休場日の2日間、特別に60分で教室を開催いたします！**



9/20・27は10時からのレッスンの開催は致しません。60分クラスのみとさせていただきます。

**担当：伊倉**

木曜：初級アクアウォーキング担当IR



<b>日時</b>	<b>9月20・27日(木)</b>
<b>時間</b>	<b>11:00～12:00(60分)</b>
<b>場所</b>	<b>2階 会議室1・2</b>
<b>定員</b>	<b>30名(定員にない次第締切り)</b>
<b>料金</b>	<b>300円</b> ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用の場合は別途入館料が必要です。
<b>受付</b>	西楽園事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員にない次第締切りとなります。
<b>備考</b>	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。

# KAZE

## 特別教室 ～カゼ prep～



### KAZE(カゼ)とは・・・

全身の筋肉を覆っている筋膜が硬くなると全身のコリやハリの原因になります。ストレッチと自体重での簡単な運動で、柔らかい筋膜を作ります。また赤ちゃん特有の腹腔内圧を高める呼吸法を用いて運動を行い、横隔膜や骨盤底筋群の機能を高め歪みの改善を目指せます！！

担当:中山



今回初めてイベント教室として、  
KAZE(カゼ)～prep～を行います。

先着順で、定員になり次第締切となります。(事前申込み)

日時	9月23日(日) 秋分の日
時間	11:00～12:00(60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	20名(定員になり次第締切)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合は別途入館料が必要です。
受付	9/11(火)より受付にて名簿にお名前をご記入ください。参加料は当日お支払いください。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルを用意ください。くつは不要。

# カキラ 特別教室

～KaQiLa～



1日限りの限定レッスン♪夕方17時半～

初めての方でもご参加いただけます！！

担当：中山



ろっ骨を中心とした関節により身体の機能を高める全く新しいエクササイズです。

どなたでもできて、ゆっくり、やさしく、がんばらない、たった1回の参加でも何らかの効果を体感できます。

先着順で、定員になり次第締切となります。(事前申込み)

日時	9月26日(水)
時間	17:30～18:30(60分)
場所	2階 会議室1
定員	15名(定員になり次第締切)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合は別途入館料が必要です。
受付	9/11(火)より受付にて名簿にお名前をご記入ください。参加料は当日お支払いください。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルを用意ください。くつは不要。