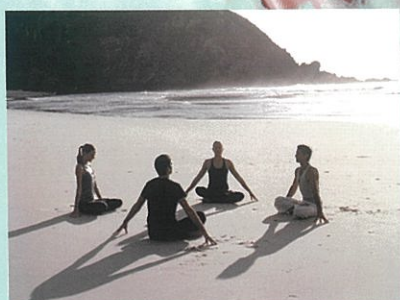


栗山町スポーツセンター教室

2026年度 開講のお知らせ

はじめての方
大歓迎



① 健やかヨーガ 火曜日10:00~11:10

担当インストラクターはヨーガセラピストの内田先生です。それぞれのペースでゆっくりと。日々の疲れや筋肉のこわばりを、やさしく解きほぐします。



② 免疫力向上ピラティス 第2、第4水曜日13:00~14:30

担当インストラクターはBESJ公認マットピラティスインストラクターのCHIKA先生です。自律神経を整えて、リンパの流れをスムーズにします。



③ サルセーション教室 金曜日13:30~14:30 (月3回開催)

担当インストラクターはTakako先生です。サルセーションは世界中の音楽と多様なダンスを合わせたフィットネスダンスです。



④ すこやかストレッチ 金曜日10:00~11:00

健康増進のためのストレッチ教室です。体力に自信のない方でも無理なく取り組めるプログラムです。



⑤ バランスボールピラティス 火曜日13:30~14:30

ピラティス、ヨガ、太極拳の要素をミックスした体に優しい運動教室です。

①,②,③は1回700円
④,⑤は1クール1,000円

栗山町スポーツセンター

申込・問合せ ☎ 0123-72-6161

公式HP <https://kuriyama-sc>



SNSはじめました