

4月5月6月7月 教室のお知らせ

～健康づくりはじめましょう～

体の引き締め！

エクササイズコース

月曜日 15:15～16:15

冬場使いきれていなかった筋肉達を活性化！！暖くなる時期に向かって、体を引き締めていきましょう！！

<こんな人にオススメ>

- *家で出来るエクササイズを習得したい方
- *代謝が落ち、太りやすさを感じている方
- *冬場の運動不足を解消したい方 など

体をほぐす！

ストレッチコース

月曜日 16:30～17:30

体が硬いと思う方！筋肉の硬さは太りやすく、痛みや疲労を生みやすくします。まずはストレッチから、運動習慣をつけてみませんか？

<こんな人にオススメ>

- *健康のため、体を動かしたい方
- *日常動作が辛く感じる、疲れやすい方
- *いつまでも動ける体でいたい方 など

産後ママおすすめ！ 託児付き！！

ママピラティスコース

火曜日 ①10:05～11:05

②11:15～12:15

産後の緩みがちな骨盤やお腹周りの筋肉の引き締め、子育てで疲れやすい肩、腰などの疲労回復に効果が期待でき、マット上で気持ち良く体を伸ばしたり、背骨&骨盤を支えている筋肉の力を使ったりと、どなたでも出来るエクササイズです。

<こんな人にオススメ>

- *子育ての体力づくりをしたい方
- *リフレッシュして子育てを楽しみたい方
- *猫背や体の歪みが気になる方 など

興味のある方必見！

ピラティスコース

金曜日 ①16:15～17:15

②17:30～18:30

呼吸を使って内側の筋肉（インナーユニット）から心身を整えていくマットエクササイズです。体力に自信のある方から無い方まで、お気軽にご参加下さい☆

<こんな人にオススメ>

- *痛みが出やすい部分がある方
- *お腹周りの緩みを感じる方
- *風邪をひきやすい、呼吸が浅い方 など

料 金：1回920円（税込）

※1回のみ参加もOKです！

持ち物：動きやすい服、飲み物、タオル

場 所：健康づくりセンター（地下1階）

定 員：5名（予約制）

※当日、体調チェック（血圧測定）を行います。

※開始5分前までに直接、健康づくりセンターにお越しください。

※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ

松本歯科大学病院

健康づくりセンター（地下1階）

TEL 0263-51-2304

営業時間 10:00～13:30

15:00～19:30

定休日 土・日・祝日