

《健康体操》師岡コミュニティハウス サークル紹介(会員募集中サークル)

ジャンル	サークル名	活動日・時間帯※	活動紹介
体操(ストレッチ)	たのしいストレッチ	月2回 水曜 午前	高齢化社会に突入し、いつまでも健康で若々しく生活するために、楽しく元気に身体のメンテナンスを行っています。
体操	フェルデンクライスの会	第2・第4 月曜日 13:00~14:30	「動き」を通して脳に働きかける今注目のメソッドです。やさしく無理なく動いて様々なことに気づきながら、より快適なところと体を目ざします。
体操(整体)	自力整体	水曜 15:00~	快適な毎日を過ごせるように習慣で歪んだ体をメンテナンス、経絡や骨格を知り自分で整体をします。極上のアンチエイジング、リラクゼーション効果も。
体操(子ども)	3B kids	月2回 水曜 15:00~16:00	音楽に合わせてダンスをしたり、道具を使って楽しくあそびながら体力作り、筋力アップをめざします。対象:幼稚園児
体操(ヨガ)	ヨガサークル TREMOLLO	月2回 土曜 夜間	無理なく続けられる心地よいヨガで、体も気持ちも軽やかに。初めての方でも安心して始められます。ヨガウェアでなくてOK。マット持ってない方は相談可。
体操(ヨガ)	リフレッシュ・ヨガ	月2回 日曜 13:30~14:30 [日曜以外不定期 19:30~]	ヨガの楽しさと健康の大切さを学びながら、幅広い年代の方と楽しんでいます。ヨガを通じて、心も身体もしなやかにしていきましょう。
体操(ヨガ)	やさしいヨガ	平日10:00~11:00 (曜日は概ね月・ 火・水・金)	忙しい毎日で、後回しになっている身体と心の不調をヨガの呼吸法と簡単なポーズでゆっくりとほぐしてみませんか？初心者歓迎。年齢、性別は問いません。
体操(ヨガ)	YOGA 'Āina	月2~3回 土曜日	アルファ波状態に導く音楽の中、深い呼吸を大切に、自身の体を感じながら気持ちよく動いていきます。心も体もかる～くなります。
体操(ストレッチ)	アロマストレッチ	第1・第3 日曜日 13:00~15:00 ※原則 月2回	オリジナルのアロマオイルを使用して、リンパを流し代謝をあげます。肩凝り、腰痛、冷え等改善したい方、是非体験してみませんか。

《健康体操》師岡コミュニティハウス サークル紹介(会員募集中サークル)

ジャンル	サークル名	活動日・時間帯※	活動紹介
気功(導引養生功)	スピリッツ	第2・第4 木曜日 15:00~	動作、呼吸が一体となって気を導き、健康の保持と病気の予防・治癒を目的とした健康法です。動作はゆっくりと簡単で、年齢関係なくできます。
健康体操	腰痛体操	第1・第3 木曜日 12:00~13:00頃	日常的に抱えている腰痛を簡単な体操で改善する活動をしています。 みんなで楽しく運動しましょう。