

Good Health Festival vol.4

(グッドヘルスフェスティバル)

6/22 (sun) 8:50-16:30

タイムテーブル

事前予約不要!!

各教室30分前より
受付開始

参加費 ￥500
2回目以降一律 ￥300/回

対 象 18歳以上(高校生以上)
定 員 20名(先着順)
開 催 場 所 銀河アリーナ 旧レストラン
持 ち 物 飲み物、タオル、
ヨガマット(レンタル有)



08:50-09:50 【からだがかたい人のためのヨガ】
「からだがかたい」…そんなあなたにこそ、ヨガを
大門さおり IR



10:00-11:00 【ピラティス】
楽しみながら元気な体づくりを目指しましょう!
Naomi IR



11:10-12:10 【巻き肩改善レッスン】
セルフコンディショニングで巻き肩改善
中島 裕美子 IR



12:20-13:20 【エンジョイレッスン】
日常を忘れて、夢の世界へ!
久保田 千草 IR



13:30-14:10 【太極舞】 ← Free参加OK!!
心地よい音楽に合わせてゆったりと動きましょう!
煤ヶ谷 真美子 IR



14:20-15:20 【アロハフラ】
ゆったりとハワイアンフラを楽しみましょう~!
マヒナルライ大久保 IR



15:30-16:30 【極楽リラックスヨガ】
頑張ってくれた身体にありがとうの気持ちを込めて
羽田野 尚子 IR

9:45~10:15より
バランストレーニング室にて
トレーニング開催!!
トレーニング室利用無料
大人 400円
高齢者 200円



淵野辺公園
公式X(Twitter)



淵野辺公園
公式Instagram



銀河アリーナ
公式Instagram



銀河アリーナ
公式X(Twitter)



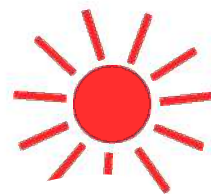
淵野辺公園 銀河アリーナ

TEL : 080-2447-7416 (教室専用窓口)

〒252-0229 神奈川県相模原市中央区
弥栄3-1-6

- 電話受付時間 9:00~21:00
 - 休館日 ・毎月第3月曜日・年末年始
- 相模原市まち・みどり公社、ミズノ
東海体育指導 運営共同事業体
銀河アリーナ運営共同事業体

レッスン紹介



旧レストラン

08:50 【からだがかたい人のためのヨガ】

難しいポーズは一切ナシ。
呼吸を大切に、
ゆっくり丁寧に動くことで、
少しずつカラダがほぐれ、
心まで軽くなっていくのを感じられます。
「気持ちよく動けるかどうか」
が大切なんです。
あなたのペースで、
あなたのヨガを始めましょう。

10:00 【ピラティス】

ベッドで横になりながらでもできる
リハビリ方が原型のピラティス。
体幹、インナーマッスルを鍛えて
身体の歪みやバランス感覚、骨盤調整、
姿勢改善、免疫力UPにダイエット等、
一緒に楽しみながら
元気な体づくりを目指しましょう！

11:10 【巻き方改善レッスン】

巻き肩とは、肩が耳より前の内側に
入り込んでいる状態で、
姿勢の悪さや肩こり首こりの
原因にもなります。
セルフコンディショニングで
巻き肩を改善していきます。

12:20 【エンジョイフラダンス】

「Reach for the Stars」の曲に
合わせて楽しく踊りましょう♪
フラが初めての方も、
慣れている方も大歓迎です。
日常を忘れて、夢の世界へ！



13:30 【太極拳】

太極拳や中国舞踊、ヨガなどの
動きを取り入れたタイチーダンスです。
しなやかな動きとバランスを保つことで
心身を健やかに整えていきます。
心地よい音楽に合わせて
ゆったりと動きましょう！

14:20 【アロハフラ】

曲に合わせてゆったりと
ハワイアンフラを楽しみましょう～

15:30 【極楽リラックスヨガ】

1日の終わりに、頑張ってくれた
身体にありがとうの気持ちを込めて、
リラックスさせてあげましょう♡
身体全体に優しい呼吸を送り、
脳内もお休みしていきます。
至福の時間をお過ごしください。

