

《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 TREMLO	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。マット持っていない方は相談可。
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。