



スタジオ単発教室 特別開催!!



ベビトレヨガ



対象 3か月(首すわり)~3歳のお子さまとママ

ママ×ベビー×スマイル

産後のお母さんの身体のケア・トレーニングを行いながら、赤ちゃんの脳を育て、身体可動域を拡大させるクラスです!

産後のお母さんの悩みである肩こり・首こり・腰痛・尿漏れ・骨盤の開き・腱鞘炎などといった症状の原因となる筋肉へのアプローチで産前よりも健康な身体を作ります。

3歳までは脳が80%も完成するので、ベビーマッサージなどで脳を刺激し、お子さまの可能性を広げます。笑顔は伝染します!お母さんも赤ちゃんも一緒にハッピーになります。

日程 12月3日、12月17日、1月14日、1月28日、2月11日、2月25日 ※すべて木曜日

時間 10:00~10:45 **定員** 8組/回

料金 990円(税込) **持物** 動きやすい服装
バスタオル

健康体操



対象 16歳以上

いつまでも健康な身体づくりを

ストレッチポールなどのツールを用いて、全身のコリを解消。また、骨盤の調整や体幹部の強化を図ることで機能的でいつまでも健康でいられる体づくりを目指すクラスです!

身体が硬くなりがちな中高年~シニア世代向けに、体力づくりの三大要素である、持久力・筋力・柔軟性を向上させます。筋力アップだけでなく、ストレッチによる日常生活でのケガの予防や筋肉や脳を刺激して血行改善や認知症予防の効果も期待できます。

日程 12月15日、1月26日、2月23日 ※すべて火曜日

時間 10:00~10:45 **定員** 12名/回

料金 880円(税込) **持物** 動きやすい服装

太極拳



対象 16歳以上

五臓六腑の機能を高める

24式太極拳の入門クラスです。呼吸に合わせてゆっくりリラックスしながら、脚筋力・バランス能力・全身持久力の向上を目指すクラスです!

健康増進を目的として、深く呼吸をしながらゆっくりと柔らかく身体を動かします。リラックスしながら身体と脳を刺激することで、転倒予防や関節炎の予防・改善、また、ボケ予防や血圧低下作用、睡眠の改善など身体と精神に様々な効果をもたらします。

日程 12月1日、1月12日、2月9日 ※すべて火曜日

時間 10:00~10:45 **定員** 12名/回

料金 880円(税込) **持物** 動きやすい服装

【申込】電話・フロント・WEB

※初めての方は、お電話またはフロントにて会員番号を取得しWEBで初期登録の上、お申込み下さい。

初期登録・WEB申込はこちらから



鶴間公園【指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ】

〒194-0004 町田市鶴間3-1-1 営業時間 9:00~21:00

TEL 042-850-6630

ホームページ・Instagram 好評更新中!!

