

# 令和8年度 いきいきプール フロア教室

## リンパ ストレッチヨガ



リンパ流しやツボ押しで体の中  
から温めて免疫力アップ！  
むくみ改善や 体温を上げたい  
方におすすめです。

## 筋肉ほぐし



ストレッチや道具を使って  
筋肉ほぐしします。  
固まった筋肉をほぐしましょう。

## お腹スッキリ！ ピラティス



体の深くにある筋肉を刺激し、  
お腹をスッキリ!きれいな姿勢  
と健康的なスタイルを手に入れ  
ましょう。

各教室共通

参加料：1,000円/ 1回都度払い

日 時：裏面をご参照下さい。

持 物：ヨガマット（バスタオル可）、飲み物

いきいきプール（黒羽中学校屋内温水プール）  
大田原市北野上 3597-1  
お問合せ ☎0287-59-1031

