

ポみっと！健康プログラムスケジュール  
【 12月 】

※受講料は全て税込です。  
※お申込みには無料の会員登録／入会が必要です。  
※プログラムに関する内容は、予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
※当社規定により、参加者が集まらない場合はプログラムを中止とさせていただきます。

No.	開講予定日	時間	会場	ジャンル	プログラム内容	受講料
94	2017年 12月8日(金)	9:15～ 10:15 (1h)	リンクステーションホール (青森市文化会館) 2F リハーサル室	ヨガ	<b>【講座名】基礎代謝アップ！美ボディメイキングヨガ</b> 深い呼吸をしながら行うヨガは有酸素運動としての役割を果たし、脂肪燃焼やデトックスに必要な基礎代謝のアップを促します。健康的な引き締まった体を目指し、ボディメイクしていきましょう。 初めての方でも安心してご参加いただける難易度からスタートしていきます。 お子様連れもOKです！お気軽にお越しくださいね♪ 講師…芳賀陽光さん(ハガヨガ-Hagayoga-) 準備物…運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ない場合は大きめのバスタオル)	¥1,000
95		10:45～ 11:45 (1h)		ダンス	<b>【講座名】初めてのフラ(ハワイアンダンス)</b> ハワイの伝統舞踊、フラ。ハワイアンミュージックは癒し音楽とも言われ、日本でもとても人気があります。そのフラを是非体験してみませんか？ダンス経験不要、体が硬い方でも、どなたでも楽しめる踊りです。フラを始めるのに年齢も関係ありません。ゆったりと、ハワイの音楽に合わせて踊ってみましょう。 講師…雪田美里さん(青森フラオハナ) 準備物…動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具 ※パウ(フラ用のスカート)がある方はご持参ください。ない方には貸し出しもあります。 備考…基本的に裸足で踊りますが、足下が冷える方は靴下やバレエシューズ等を着用しても構いません。(ストックキングは滑るので不可)	¥1,000
96	2017年 12月11日(月)	9:15～ 10:15 (1h)	リンクステーションホール (青森市文化会館) 2F リハーサル室	ヨガ	<b>【講座名】簡単ヨガ</b> 身体の硬い方、運動の苦手な方でも大丈夫！ゆっくりした動きと深い呼吸で、カラダもココロもしなやかな自分を目指します。ヨガの色々なメソッドを取り入れ、リラクゼーションとリフレッシュを大切にしたいレッスンを行います。 講師…奥崎憲子さん(NPO法人日本YOGA連盟 ティーチャーインストラクター) 準備物…運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ない場合は大きめのバスタオル)	¥1,000
97		10:45～ 11:45 (1h)		ストレッチ・体操	<b>【講座名】HBB ～ハッピーバランスボール講座～</b> ハッピーバランスボールでは体の負担を少なく、そして楽しく体幹を強化して整えます。有酸素運動をする事で体脂肪燃焼、心肺機能の向上、血行がよくなる、老廃物が流れ出る、体温があがる、自律神経が整うなど様々な効果が期待できます。 ハッピーバランスボールで心も体もハッピーに！ 講師…SAORIさん(一般社団法人 体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター) 準備物…運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、バランスボール	¥1,500 バランスボール レンタル 付き ¥2,000
98	2017年 12月14日(木)	18:45～ 19:45 (1h)	リンクステーションホール (青森市文化会館) 2F リハーサル室	ストレッチ・体操	<b>【講座名】ボディメイクストレッチ</b> やせるための食事制限や、激しい運動は長続きしないものです。そこで、ただ体重を落とすだけでなく、健康的にいつまでも若々しい身体をつくることを目的として、骨格、筋肉、リンパの流れ、呼吸等を意識した毎日続けられる易しいエクササイズを行います。 内臓、身体のあらゆる機能を正常に動かし、活性化しましょう。 また、運動は苦手、でも確実に身体を引き締めたい方には最適です。 日頃使っていない筋肉や筋を伸ばしリフレッシュして、脂肪が燃えやすい身体を手に入れましょう。 講師…寺島佐和子さん(DANCE BRIGHT) 準備物…運動しやすい服装、飲み物	¥1,000
99		20:30～ 21:30 (1h)		ストレッチ・体操	<b>【講座名】HBB ～ハッピーバランスボール講座～</b> ハッピーバランスボールでは体の負担を少なく、そして楽しく体幹を強化して整えます。有酸素運動をする事で体脂肪燃焼、心肺機能の向上、血行がよくなる、老廃物が流れ出る、体温があがる、自律神経が整うなど様々な効果が期待できます。 ハッピーバランスボールで心も体もハッピーに！ 講師…NIKIさん(一般社団法人 体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター) 準備物…運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、バランスボール	¥1,500 バランスボール レンタル 付き ¥2,000
100	2017年 12月25日(月)	9:15～ 10:15 (1h)	リンクステーションホール (青森市文化会館) 2F リハーサル室	ヨガ	<b>【講座名】簡単ヨガ</b> 身体の硬い方、運動の苦手な方でも大丈夫！ゆっくりした動きと深い呼吸で、カラダもココロもしなやかな自分を目指します。ヨガの色々なメソッドを取り入れ、リラクゼーションとリフレッシュを大切にしたいレッスンを行います。 講師…奥崎憲子さん(NPO法人日本YOGA連盟 ティーチャーインストラクター) 準備物…運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ない場合は大きめのバスタオル)	¥1,000
101		10:45～ 11:45 (1h)		ストレッチ・体操	<b>【講座名】肩こりの方へのカイロプラクティック技術</b> 家庭内で、誰でも出来るカイロプラクティックの技術を勉強します。 今回は「肩こりに対する技術」をおこないます。一人で覚えられないので、ご家族、ご友人と参加してみましよう。 講師…北山典子さん(カイロプラクティック院・北山) 準備物…フェイスタオル、運動靴、筆記用具、動きやすい服装 備考…年齢制限なし、体操に支障のない方	¥1,000