



健康教室

湘南ベルマーレが開催する人気シリーズ「健康づくり教室」をひらしん平塚文化芸術ホールで開催！

特別な道具や施設を使用しなくても家庭のできる運動方法を、湘南ベルマーレトリアスロンチームのコーチやフィットネスコーディネーターが指導します。参加者の健康状態に合わせて指導するので、世代を問わず参加可能！ウォーキングやバランストレーニング、ゲームなどを通じて自分に合った健康づくりを見つけましょう！

10/21
Fri **健康づくり教室**

10/22
Sat **ウォーキング教室**

日常生活では動かす機会が少ない、肩・腰周りに大きな動きで刺激を入れます。歩くために必要な下半身の筋肉に少し負荷をかけて、楽しく鍛えましょう。

気軽にできる "ウォーキング" を、健康づくりのための "最高のエクササイズ" へ！ぜひ知ってほしい秘訣を皆さんへお伝えします。



講師 中込 英夫 *Nakagome Hideo*
2005 年より中高年を対象としたベルマーレ健康づくり教室（厚木、平塚）を18年継続して指導を行っており、50代から80代までの幅広い方々の健康づくりをサポートしている。日本トレーニング指導者（JATI-ATI）、日本スポーツ協会トリアスロンコーチ



講師 竹江 司 *Takee Tsukasa*
NPO 法人湘南ベルマーレスポーツクラブ理事及び Fitness & Conditioning セネラルマネージャー一般からプロアスリート、個人からチームまで、バイオメカニクス見地から、怪我からの回復、修正コンディショニング及びパフォーマンスアップトレーニングを現場で指導。資格認定セミナー、健康教室、介護予防事業、運動啓蒙講演等で活動中。

10/23
Sun **ヨガ教室**

「ヨガって、身体が柔らかくないと難しそう…」そんなことはありません！動きの制限となっている "鍵" を様々な方法で外していく…そんな解放された身体を、ヨガでぜひ体感してみてください。

日時 2022年10月21日（金）～23日（日）
各日 10:30～12:00（9:45 受付開始）
※各回ごとに内容が異なります。

会場 ひらしん平塚文化芸術ホール
多目的ホール（平塚市見附町 16-1）

料金 各回 1,500 円（保険料込・当日現金払い）
全 3 回参加の場合は 4,000 円

申込 9月17日（土）10:00～申込受付開始
●電話（0463-79-9907）
●申込フォーム Peatix（要事前登録）



ホール HP

対象 高校生以上
各回定員 40 名

持ち物 共通…○運動用の服装 ○タオル ○飲料水
10/21…○外履き ○上履き（ともに軽い運動用）
10/22…○外履き（軽い運動用）
10/23…○ヨガマット（無い方はバスタオル）



講師 Ayumi
ヨガ指導者歴 17 年。2009 年インドへ渡り SivanandaYoga TT を修了。2014 年誰でも安全に快適に逆転のポーズが取れるドイツ発の FeetUp® に魅了され、ドイツに渡り TT 修了、公認講師に。現在日本で唯一の FeetUp 認定講師として、FeetUp Yoga® の魅力を伝えるべく全国で活動している。