



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20 やさしいヨガ ※ 19:00～20:00	4 水中ウォーキング 14:30～15:00	5	6 機能改善水中体操 14:30～15:30	7 ピラティス ※ 10:30～11:30
8	9 休館日	10 ※ピラティス予約日 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	11	12	13 機能改善水中体操 14:30～15:30	14 ピラティス ※ 10:30～11:30
15	16 休館日	17 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20 やさしいヨガ ※ 19:00～20:00	18 水中ウォーキング 14:30～15:00	19	20 機能改善水中体操 14:30～15:30	21 ピラティス ※ 10:30～11:30
22	23	24 休館日	25 水中ウォーキング 14:30～15:00	26	27 機能改善水中体操 14:30～15:30	28 ピラティス ※ 10:30～11:30

※は予約制です。  
ゆげんき受付または  
お電話で予約できます

☆水中運動オープン講座	※オープン講座なので予約・定員等はありません。お気軽にご参加ください。
機能改善水中体操	からだ本来の機能を取り戻し動きやすい身体をつくります。
水中ウォーキング	関節に負担が少なく歩けます。基本的な歩き方をお伝えします。
☆運動教室	※教室により20分～1時間くらい（定員15名～25名程度）
ピラティス	インナーマッスルを鍛えます。正しい姿勢を身につけたい方や肩こり、腰痛改善におすすめです。
やさしいヨガ	呼吸を整えながら基本のポーズをゆったりと行います。体が硬い方や初めての方でも大丈夫です。
からだほぐし	ボールなどを使い、動かしやすい身体を作ります。これから運動を始めたい方にもおすすめです。
ベーシックセブン	ストレッチポールを使って肩、背中まわりの筋肉をゆるめます。肩こり改善に効果的です。

う えん だ

まさこ

宇円田 昌子フロ

ゴルフがうまくなる

体の使い方講座

90分500円

3月7日(土)


14:00～15:30

正しい体の動かし方を知るだけでスイングは変わります。

フロ視点で身体の使い方をわかりやすく座学で解説。

疑問をその場で解消できる質問タイム付き！

ゴルフの悩みをフロに相談しよう。



宇円田 昌子

広島県尾道市

ティーチングフロフェッショナル資格A級

ブリヂストンゴルフアカデミーや中学、高校でコーチとして活躍中

会 場

定 員

予約方法

持 ち 物

ゆげんき多目的室

30名(要予約)

電話または、ゆげんき受付にて随時受付いたします

必要な方はメモをお持ちください