

八千代ボンズスポーツクラブ

健康づくり教室

太極拳・ヨガ・ウォーキングジョギング

参加者大募集!

◆各教室への体験での参加は随時受付中◆

特定非営利活動法人(NPO法人)八千代ボンズスポーツクラブは2012年に新しく創設された、地域に密着した総合型地域スポーツクラブを目指しているクラブです。子ども世代からシニア世代までの八千代市民の皆さんに向けて「健康づくり」をテーマに各種スポーツ教室やサークル活動を開催しています。スポーツを糸口に新しい仲間作り・コミュニティーづくりをお手伝いします。健康づくり・仲間づくりを八千代ボンズで始めましょう!

※ボンズとは「絆(きずな)」を意味する英語です。八千代の人々の絆づくりに、スポーツを通じてお手伝いします!

八千代ボンズスポーツクラブ健康づくり教室に参加しませんか?

◆ウォーキング
ジョギング

日時: 毎週火曜日、金曜日 10時~11時30分
場所: 八千代市市民体育館及び総合運動公園

◆太極拳

日時: 木曜日、水曜日 9時15分~10時45分
場所: 八千代市市民体育館またはアースメイト、八千代市生涯学習プラザなど

◆ヨガ

日時: 水曜日 13時15分~14時45分及び火曜日9時15分~10時45分
場所: 八千代市市民体育館またはアースメイト、八千代市生涯学習プラザなど

- 各教室とも1回500円の体験料金で2回まで参加できます※各教室とも実施曜日、時間に変更になる時があります。
- 各教室の特長、お申込みやお問い合わせ先は裏面をご覧ください。ご連絡お待ちしております。



吉田整形外科 | MRI

■ 整形外科 ■ リウマチ科 ■ リハビリ科 ■ 内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00-6:00	●	●	内科診療 3:00-6:00 夜間外来 6:00-7:30	●	●	1:00-2:30

休診日/●第2・4土曜・日・祝●土曜日休診でない週の水曜日

047-487-4154
電話予約お受け致します



院長 吉田 章一

各種教室の特長

健康づくり教室 ウォーキングジョギング



歩くこと・走ることは誰もが出来る運動ですが、長年の習慣から悪いクセや姿勢になっていませんか？ウォーキングやジョギングで自分の身体を見つめ直してみませんか？美しい姿勢で歩いたり、走ったり出来るようになります。もちろん運動不足やストレスの解消にもなります。専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来るので一度体験してみませんか？

トレーニング・メニュー	目的
ストレッチ	ケガの予防法・骨盤のズレの修正法・筋肉のケア法など体得出来ます
体幹(コア)エクササイズ	日常生活・スポーツ活動が楽に出来るようになります
正しい姿勢づくり	美しく効率の良い歩き方や走り方が出来るようになります
ウォーキング希望者 ランニング希望者	体脂肪燃焼・体力向上など目的に応じた歩き方が学べます ジョギング・ペース走・ビルドアップ走など様々な練習法が学べます



健康づくり教室 ヨガ



ヨガを通して多くの方が心身ともに健やかで、いつも明るくポジティブに過ごすことができますように、インドの伝統的な“ハタヨガ”を学んだ経験豊かなインストラクターが皆様を伝統的な“ハタヨガ”をおもに指導して参ります。ハタヨガの「ハ」は太陽、「タ」は月を意味しており、二つの相対するものを調和させ、つなぎ合わせることで「心」と「体」のバランスをとるという意味があります。

教室ではアーサナ(体位法)とプラーナヤーマ(調気法)が中心となり、さらに最終目的に至るまでの8つのステップを意識して集中～瞑想へと進めていきます。専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来るヨガ教室に参加してみませんか？

健康づくり教室 太極拳



楊名時太極拳は、今、日本でいちばん愛好者の多い太極拳です。1960年(昭和35年)に、師家・楊名時先生により創始され、日本で指導・普及されてまいりました。楊名時太極拳は、呼吸法に従い、心と体のバランスをとり、他の人と競い合わないで、健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。

柔らかい、ゆっくりした動きですから、ご年配の方でも、少し体調が良くない方でもできます。年齢・性別にかかわらず、どなたにもお勧めできます。

専任講師の指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来る太極拳教室に参加してみませんか？

お問い合わせは下記まで

Tel 080-3348-7244 E-mail yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

NPO法人 八千代ボンズスポーツクラブ健康づくり教室係まで

八千代ボンズスポーツクラブは地域に愛される総合型地域スポーツクラブを目指しています

<http://www.sportsite.jp/yachiyo-bonds/index.html>