協力団体／体験内容&活動紹介

シアーハッピネス（ストレッチ・振付エクササイズ） 定員 30 名

参加の準備：ルームシューズまたは靴下着用

気軽に多世代が楽しく踊れるエクササイズです。 聴き馴染みのある音楽で、 全身を心地よく動かしストレスフリーに！モダンジャズバレエの振付テクニックとスポーツ健康科学を基に開発した、 新ジャンルの「フリツケエクササイズ」で心身ともにリフレッシュしませんか？ 30 代から 80 代の方を対象にしています。 今回は入門編的な内容です。

バンビオでの活動：10 月以降、 月 2 回、 月曜日 14：00 ～ 15：00 予定

マハーヨーギー・ヨーガ・ミッション（ヨーガ） 定員 30 名

参加の準備：ゆったりとした衣服（スカートは ×）、 ヨーガマットかバスタオル、
※空腹状態でご参加ください

簡単なヨーガのアーサナ（ポーズ）をいくつか体験していただきます。 アーサナ（ポーズ）をすると自律神経が活性化され、 身体の弱点が内側から改善されていきます。 そしてとても深くおだやかな呼吸へと変わり、 それに応じて心は緊張から解き放たれ静かな平安を感じるようになっていきます。

パソコン作業での目の疲れや肩こり、 忙しい仕事のストレスなどが解消されますよ。

バンビオでの活動：毎週水曜日 19：00 ～（1 回 90 分）

ピラティス 定員 30 名

参加の準備：バスタオルかヨガマット

機能的に身体を動かせるようになり、 軽く筋トレをしたい方にもおすすめです。 身体の深層にある筋肉を動かすことで姿勢を整え、 肩こり・腰痛を治す効果もあります。

深い呼吸をすることからはじめて、 マットを使って動きます。 マットの上で仰向け、 うつぶせ、四つ這いになり動いていきます。 リハビリからはじまったピラティスは内臓の位置、 姿勢を正します。 深い呼吸でメンタルにアプローチします。

バンビオでの活動：週 1 回 (60 分のレッスン)、 木曜日を予定

すこやかヨーガ（ヨーガ） 定員 40 名

参加の準備：バスタオルかヨーガマット

呼吸とともにゆっくりヨーガを行うことで心身の緊張がほぐれリラックスできます。 ヨーガのアーサナ（体位法）、 呼吸法、 瞑想で心と身体をよみがえらせ、 さわやかな健康感が味わえます。
呼吸法・瞑想についてもわかりやすく説明します。 ヨーガが初めて、 身体が固い、 年齢が･･･など気にせずどなたでもご参加いただけます。 日頃の疲れやストレスを解き放ってください。

バンビオでの活動：毎月第 2・第 4 木曜日 10:00 ～ 11:30

徐其成中国武術研究会（太極拳・中国体操）定員 30 名

参加の準備：運動靴（底が薄いものが望ましい）、 タオル

武式太極拳と腰の中国式健康体操を行います。 太極拳の効果は脳の活性化、関節内環境の改善、 体のバランス感覚を高めることです。 そしてストレスの解消もできます。

武式太極拳は比較的運動強度が弱く、 軽い太極拳です。 初めての方でもできるようにプログラムをご用意しています。 腰の体操は 6 つの動きで構成されています。 皆さんと一緒に多関節運動に挑戦したいと思います。

バンビオでの活動：10 月以降、 月 4 回（1 回 1 時間）を予定、 時間・曜日未定

日本気功体操協会（気功体操） 定員 50 名

参加の準備：バスタオル（床に敷く）、 上履き（あれば）

「山内式呼吸法」を使い身をほぐすことで、 血液・リンパ経路の流れが改善されるため、慢性疾患の自己治療法として大きな効果が期待できます。 大事にしているモットーは「人と競わず」。 一生懸命しないでマイペース！講師の誘導で複式呼吸を練習しながら、 硬くなってきている体と心を温泉につかるようにやさしくほぐして免疫力アップ。
この若返り法をお試しください。

バンビオでの活動：月に 1 ～ 2 回、 水曜日

トントン拍子（社交ダンス～ラテンダンス～）定員 50 名

参加の準備：運動靴もしくはダンス･シューズ（サンダルなどは ×）

お子さまから年配の方までどなたでも踊れます。 リズム感の習得はもちろん、 頭を使いながら体を動かすため脳の活性化にもなります。 今回は「ラテンダンス」のサンバを輪になって皆さんで踊りましょう。 少しブラジルな気分でレッツ・ダンス♪
ワルツなどのデモンストレーションも少しお楽しみください。

バンビオでの活動：毎週木曜日 10：00 ～ 11：00