

NPO法人 スポーツクラブ エストレラ

スマイル

2017年度 楽笑クラブご案内

楽笑クラブでは、毎回健康チェックを受けてから教室がスタートします。ストレッチ、肩こり・腰痛予防体操、ウォーキングや自力整体、ボールやタオルを使った簡単な運動を中心に、お花見や親睦会、キッズ、学生との三世代交流などがあり、仲間と一緒に毎日楽しく元気に笑って過ごそう！が合言葉のクラブです。

《楽笑クラブ 大塩》

60歳以上の方におすすめです。転倒予防、認知症予防の運動を中心にレクリエーション等を行います。

日 時：毎週水曜日 午前9：00～10：30
場 所：播磨大塩病院北側 テイクア棟、エストパーク 他
会 費：入会金・年会費 3,000円
月会費 2,400円（月4回実施時）
スポーツ安全保険：1,850円（64歳以下）
1,200円（65歳以上）



《楽笑クラブ 広畑》

- ① 代謝機能を上げる簡単な有酸素運動エアロビクス
- ② 体幹を鍛えるピラティス
- ③ 筋力・持久力・柔軟性をバランスよく高めるヨガ
- ④ ツボを刺激しながら体を整えていく自力整体 等、
いろいろな運動を行いながら体のバランスアップを目指します。

日 時：第2金曜日 午後 7：30～8：30
第3日曜日 午前10：00～11：00（自力整体）

場 所：広畑第二公民館 2F

参加費：1回 750円 エストレラ会員（年会費3,000円）は、1回 600円
スポーツ安全保険：1,850円（64歳以下）・1,200円（65歳以上）



『出張指導もあります！』～あなたのもとへ 健康をお届けします～

保育園や幼稚園、お友達グループ、企業等に講師を派遣し、プライベートレッスンが可能です。親子体操、ストレッチ・肩こり腰痛予防体操・エアロビクス・ボール体操・ピラティスなど体験してみませんか？お友達グループでも、1回だけでもOK！詳しくは、エストレラ事務局まで。

《NPO法人 スポーツクラブエストレラ》 担当 矢野 真理

〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F
TEL/FAX 079-291-5200（月～金 10時～14時まで）
090-1144-5910（矢野 携帯）
ホームページ <http://www.himeji-estrela.com/>
E-メール estrela@leto.eonet.ne.jp