

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成27年度第5回主催事業

指・耳・目を使ってかんたんヨガ

☆教室内容☆
部分即全体を自身の身体を使って体感します。
カラダの硬い方や自信のない方にもオススメです。

全3回 木曜日
13時30分～14時40分 70分

2月18,25日, 3月3日



■講師 花嶋 薫 ヨガインストラクター

場所 佐倉市民体育館柔道場
対象 18歳以上 (性別問わず)
定員 30名 (先着順)
料金 1,500円 (保険料込)

申し込み期限 2月10日

定員に達していない場合、延長します。

申し込み 電話又は市民体育館窓口で

市民体育館 tel.486-1041

■プログラム(予定)

[第1回:指ヨガ]
手指や甲をもみほぐしたり刺激したりすることで、脳のストレスを解消し心身のアンバランスを改善するなど、本格的なヨガに近い効果を促します。
[第2回:耳ヨガ]
ヨガの深い呼吸法に合わせながら、指でもんだり引っ張ったりすることで全身に働きかけ、疲れや凝り、痛みを改善します。
[第3回:目ヨガ]
ヨガの呼吸法やポーズに眼の運動を組み合わせ、眼や関連部位の血行を良くし「眼の自然回復力」を引き出します。

■ “佐倉市青少年体育館” ぜひご利用ください!! HP “佐倉市青少年体育館”で検索

剣道・空手・卓球(6台)・新体操・健康づくり体操やダンス等
でご利用いただけます。
所在:佐倉市江原新田54

○ 競技場の広さ

約23m×約14m=約320㎡
※市民体育館剣道場とほぼ同じです。

○ 駐車場:舗装箇所12台
広場には最大40台程度駐車可能

広場やスポーツ以外のご利用に
についてもお気軽にご相談ください。



競技場



青少年体育館全景

カムロちゃん場所に、飲料自動販売機があります



体育館前広場

開館時間:午前9時～午後5時
休館日:毎月第2月曜日
(祝日・休日にあたる場合は翌日となります)
年末・年始 12月29日～1月3日

●佐倉市青少年体育館は、1942年(昭和17年)竣工の現千葉県立佐倉高等学校の武道館を1987年(昭和62年)に解体し、1988年(昭和63年8月)に、この佐倉市立印南小学校跡地に移築・改修されたものです。
建物は、切妻大屋根の正面中央に千鳥破風、両端に同種の出入口があり、左右対称で威厳を象徴しつつも窓の配置と付属施設の設置で完全な対称を敬遠した、日本特有の手法といえます。
※現在も、当時の市立印南小学校の門柱が利用されています。