

**ピラティス**

肩甲骨、背骨、骨盤を正しい位置に置き、筋肉を動かすエクササイズです。繰り返し取り組むことで、正しい筋肉の使い方を体に記憶させ、体の歪みやクセを正し、体の不調や体の悩みの根本的な解消を目指します。



**会場** 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25  
**対象** 18歳以上  
**参加料** 900円(1回)  
**定員** 20名  
**講師** 生田 景子 **持ち物** 室内シューズ、ヨガマット  
 水分補給するもの

**ヨガ**

ゆったりと呼吸をし、のびのびと体を動かしていきます。ヨガのポーズを通じて、心と体を快適な状態へと導いていきましょう。



**会場** 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25  
**対象** 18歳以上  
**参加料** 900円(1回)  
**定員** 20名  
**講師** 生田 景子 **持ち物** 室内シューズ、ヨガマット  
 水分補給するもの

**ZUMBA® (東山体育館)**

ZUMBA(ズンバ)とは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるフィットネスプログラムです。ステップや難しい動きや型にこだわることなく自分なりに楽しんで体を動かして、心も体もスッキリするエクササイズです。



**会場** 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25  
**対象** 18歳以上  
**参加料** 900円(1回)  
**定員** 20名  
**講師** 金坂 明子 **持ち物** 室内シューズ  
 水分補給するもの

**ZUMBA® (淀江体育館)**

ZUMBA(ズンバ)とは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるフィットネスプログラムです。ステップや難しい動きや型にこだわることなく自分なりに楽しんで体を動かして、心も体もスッキリするエクササイズです。



**会場** 淀江体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25  
**対象** 18歳以上  
**参加料** 900円(1回)  
**定員** 15名  
**講師** 金坂 明子 **持ち物** 室内シューズ  
 水分補給するもの

**ピラティス ボクササイズ**

ボールピラティスの動きを組み合わせる事で効率よく体幹を鍛え、ボクササイズの動きで楽しく脂肪を燃焼します。



**会場** 東山体育館 **日時** 12/4(無料)、11、18、25  
**対象** 18歳以上  
**参加料** 900円(1回)  
**定員** 20名  
**講師** 渡邊 恵美 **持ち物** ヨガマット、  
 水分補給するもの

**フォームローラーで誰でも簡単! ベーシックピラティス**

フォームローラー(ストレッチポール)の上に乗る、座る、立つなどのエクササイズを通して体に負荷がからない理想の体を作ります。人としての動き「歩行」を安定させる教室です。姿勢を良くしたい方、歩行を安定させたい方はもちろん、骨盤矯正に興味のある方や産後、子育て中のママにもおススメです!



**会場** 淀江体育館 **日時** 12/13(無料)、27  
**対象** 18歳以上  
**参加料** 900円(1回)  
**定員** 10名  
**講師** 千代延 純平 **持ち物** 水分補給するもの

※当日教室開始15分前から受付致します。定員に達しましたら受付を終了します。 ※参加状況についてはお電話で問い合わせ可能です。

●各教室の内容や日程、空き状況等の詳細は各施設へお問合せください。ホームページ[米子市体育施設]やインスタグラム[「どらドラパーク米子」]でもご案内しています。  
 ●施設の予約状況や天候により開催を見送る場合がございます。