

# 2016年4月11日から、沼津市 中央公園 BDPとのコラボ エクササイズ スタート!!

BODY DESIGN PLANNING		X		ステ		Outdoor Lesson Schedule		
月 - Mon -	火 -TUE-	水 - Wed -	木 -THU-	金 - Fri -	土 - Sat -	日 - Sun -		
11:00 エヴォリューション ウォーキング SATOKO 11:10~12:00	お休み	FunRun MISAKI 11:15~12:00	お休み	ヨガ SATOKO 11:10~12:00				
		・イシバシプラザからの方は 11時に集合 ・中央公園からの方は Nステに11時15分に集合						
13:00		ヨガ MIHO 13:00~13:50		シェイプボクシング TOMOMI 13:00~13:50	バランス コーディネーション TOMOMI 13:00~13:50			
14:00		バランス コーディネーション TOMOYUKI 14:00~14:50		バランス コーディネーション TOMOMI 14:00~14:50				

参加費 : 2クラスで300円 / BDP会員は無料

雨天中止 ☂

《BDP(Body Design Planning)イシバシプラザ2F》

## ◆講師紹介◆

- 月曜 **エヴォリューションウォーキング** 草場 聡子 (SATOKO)  
→ただ歩くだけではなく、正常な歩行の為のエクササイズを行い、背骨の動きを中心に正しく歩く事で身体の歪みを整えます。ウォーキングを変えると体がどう変わるのか、体感しませんか？
- 水曜 **FunRun** 渡辺 美咲 (MISAKI)  
→「軽く息がはずむくらいのペース」で走ります。
- 水曜 **ヨガ** 竹内 美帆 (MIHO)  
→1呼吸=1動作。ヨガは呼吸で始まり、呼吸で終わります。呼吸音を感じながら身体の内側を観察することで自分を知ることが出来ます。ご自身と向き合う時間をここで作りましょう。
- 水曜 **バランスコーディネーション** 高尾 朋之 (TOMOYUKI)  
→日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐし、ストレッチ、筋トレをやりやす。難しい動作はありません。自分のペースでおこなえます。
- 金曜 **ヨガ** 草場 聡子 (SATOKO)  
→身体の柔軟性や体力の向上、歪みの調整などの効果があります。ゆったりとした呼吸や瞑想の組み合わせることで、集中力が高まり、おだやかで揺るぎない精神状態を作り出すこと出来ます。
- 金曜 **シェイプボクシング** 渡瀬 智美 (TOMOMI)  
→ボクシングの動きをとり入れたエクササイズです。パンチ動作を多く取り入れています。男性も女性にも◎。ストレス解消や体力アップしたい方にオススメです。
- 金曜・土曜 **バランスコーディネーション** 渡瀬 智美 (TOMOMI)  
→日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐし、ストレッチ、筋トレをやりやす。難しい動作はありません。自分のペースでおこなえます。



NUMAZU  
**RUNNING & SKILLS**  
STATION

沼津ランニング&スキルズステーション(Nステ)

平日11:00~21:00 土日祝9:00~18:00 定休日-火曜・木曜・年末年始  
沼津市大手町4丁目3-9【中央公園内】 TEL:055-952-3222  
HP『http://www.n-sta.com/』更新中!! FAX:055-952-4920  
FaceBook『https://www.facebook.com/NumazuRunningAndSkillsStation/』