



「way長沢とは」

体力に自身のない人や中高年者を対象とした、インストラクターと一緒に歩くスマイル教室から、体力維持、体力向上を目指したノルディックウォーキング、ヨガやピラティスを楽しく行い、無理なく運動習慣を身につけていきます。気候のよい日はアウトドアで行うこともあります。雨天や真夏日、厳寒期はスタジオで行います。お体に不安のある方は、ふかさわクリニックにて診断が可です。



週間スケジュール

火曜日	9:00-10:15	ノルディックウォーキング
火曜日	12:30-13:45	リラックスヨガ
木曜日	10:00-11:30	スマイル教室
木曜日	13:00-14:15	はじめてのピラティス
金曜日	13:30-14:45	はじめてのヨガ



料金システム

月会費	4200円
入会金	1050円
登録料金	250円
入会時合計金額	5500円
その他料金	
マットロッカー	300円/月
レンタルマット	500円/月*

*2014年5月までにご入会の方は300円

スポーツクラブ way長沢
横須賀市長沢1-32-9
プラザ長沢1F
電話：046-848-8858

月会費をお支払いいただくと、スマイル、ヨガ、ピラティス、全てのプログラムが受け放題になります！月会員でない方の1回参加料金は1500円



ノルディックウォーキング

「スマイル教室」

体力に自身のない方や中高年者を対象とした、インストラクターと一緒にいるクラスです。ノルディックウォーキング、ヨガやピラティスを楽しく行い、無理なく運動習慣を身につけます。気候のよい日はアウトドアで行います。（雨天や真夏日、厳寒期はスタジオで行います。）

お体に不安のある方は「ふかさクリニック」にて診断が可能です。

チェックイン→血圧、体重（体脂肪）測定→個別カウンセリング→準備運動（スタジオでのストレッチ）→ノルディックウォーキング（アウトドアでの有酸素運動）→ストレッチ（スタジオ）→整理運動（スタジオ）→血圧測定後、個別カウンセリング→次回の予約

「ノルディックウォーキング」

北欧生まれの専用のポールを使用した「バランスの良いウォーキング」です。両手に専用ポールを持つ事により、膝にかかる負担の軽減効果が高まります。後方に腕をスイングする事により、上半身のエクササイズ効果が高まります。日頃の運動習慣がなく、体力に自信の無い方でも安心して参加して頂けます。



ヨガ / ピラティス

「ヨガ」

ポーズでは体の歪みが矯正され、柔軟性や体力が向上するなどの効果がありますが、そこにゆったりした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が上がり、おだやかな精神状態を作り出すことができます。歪みが解消し、体全体が引き締まって美しいプロポーションを手に入れられるのはもちろんのこと、活力に満ちた前向きでおだやかな気持ちを得られることこそがヨガの特長といえます。体と心の健康法として人気が高まっています。

「ピラティス」

リハビリ運動として開発されたピラティスの特徴は、腹部の深層にある筋肉（コアマッスル）や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することにあります。普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させてくれます。ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立っています。