

☆健康教室(1日教室)☆

運動していない人でも気軽に参加できるプログラムです。
まずは、一緒に始めましょう！

対 象：市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

参加料：各500円



教室名	開催日	曜日	定員	申込期間	開催場所
イスを使ってエクササイズ	6/21	水	50人	5/1~5/15	中央体育館
<p>イスに座りながらエクササイズ！！ エアロビに挑戦したいけど、動きに自信がない。そんな方のために、イスに座ったまま音楽に合わせて動くエクササイズです。 ストレッチポールを使った筋力トレーニングや、ポールを使ってストレッチ。体のコリもほぐれて、スッキリします。お家でも簡単にできる運動方法をこの機会にぜひ習得して、家族全員で健康になりましょう！</p> <p>時間：午前10時00分～11時30分 講師：河崎・井上・斉藤（内2人）</p> <p><持ち物>動きやすい服装（ジャージ等） シューズ マットまたはバスタオル等（敷物用）汗拭き用タオル 飲み物（水分補給）</p>					



教室名	開催日	曜日	定員	申込期間	開催場所
ラテンエアロビクス	2/14	水	50人	1/1~1/15	中央体育館
<p>ラテンのリズムに乗って、陽気に踊ってシェイプアップ！！ 振り付けを楽しみながら、脂肪燃焼を図ります。</p> <p>時間：午前10時30分～11時30分 講師：片岡</p> <p><持ち物>動きやすい服装（ジャージ等） シューズ マットまたはバスタオル等（敷物用）汗拭き用タオル 飲み物（水分補給）</p>					



夏休み 体験教室

教室名	開催日	曜日	定員	申込期間	開催場所
いきいき貯筋教室	8/25	金	50人	7/15~7/31	中央体育館
<p>広い体育館でいい汗をかいてみませんか？身体を動かすことで筋肉が鍛えられ、骨を丈夫にし、関節の可動域が広がります。日常生活の中でできる簡単な筋力トレーニングを紹介します。楽しく身体を動かしましょう！</p> <p>時間：午前10時30分～11時30分 参加料：500円 講師：山田</p> <p>対象：市内在住か在勤、在学の小学生以上の方（中学生以下の方は保護者の付き添いをお願いします。）</p> <p>*中学生以下の参加者は、保護者を含めて参加料が、500円です。 *申し込みはがきに、参加者（保護者の名前も含む）の氏名・年齢の記入を必ずお願いします。</p> <p><持ち物>動きやすい服装（ジャージ等） シューズ 汗拭き用タオル マットまたはバスタオル等（敷物用） 飲み物（水分補給）</p>					

