

カラダにいいことはじめよう！

御船町スポーツセンター

運動不足を解消
しましょう！！

だれでもできる。運動習慣をはじめめる。

健康づくりプログラム2021



参加費 **700円** (お一人1回)

7月1日(木)より再開します

クラス	曜日	時間	内容
美姿勢・骨盤EX	火	13:30~14:30	無理のないやさしい動きを取り入れながら、姿勢矯正ができ、しなやかなカラダづくりを行います。
		19:30~20:30	
やさしいエアロ	水	10:00~10:50	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かします。簡単なステップで、楽しみながら参加できます。
NEW 親子すいえい		10:30~11:15	親子のスキンシップをとりながら、楽しく水慣れをします。対象:0歳~2歳児とその保護者
骨盤リラックスヨガ		11:00~12:00	骨盤調整を行いながら、こころとからだをほぐしていきます。
成人水泳教室①		13:30~14:30	水中ウォーキングから水慣れ、4泳法の基礎を学びます。
機能改善ストレッチ	木	14:00~15:00	ウェーブリングを使って姿勢を改善、腰痛や肩こりの改善に効果的。
金曜水泳クラブ	金	10:30~11:30	水中運動からウォーミングアップ、4泳法をしっかり泳いでいきます。
成人水泳教室②		13:30~14:30	水中ウォーキングから水慣れ、4泳法の基礎を学びます。
骨盤リラックスヨガ		11:15~12:15	骨盤調整を行いながら、こころとからだをほぐしていきます
ZUMBA		19:30~20:30	アップビートな世界各国のリズムに合わせて、楽しくからだを動かします。
筋膜リリース&ピラティス	土	10:00~11:00	背骨や骨盤を意識し、体幹、インナーマッスルを整えます。
NEW リラクゼーション&健康ストレッチ		19:00~19:50	ゆっくり深い呼吸をしながら、こころとからだをほぐしていきます。どなたでも気軽にご参加いただけます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程が変更になることもございます。

◆祝日は休講です◆対象:18歳以上

◆クラス定員10名◆先着順◆お問い合わせは下記まで

御船町スポーツセンター ☎096-282-4111



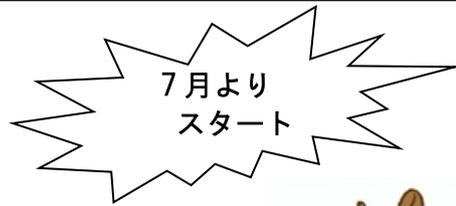
NEW クラス！！
リラクゼーション&健康ストレッチ
土曜日 19:00～19:50
参加費 700円(お一人1回)

“おうち時間が増えて、運動不足気味...”

“疲れがなかなかとれなくて” **こんな方におすすめ！**

“きつい運動は苦手”

この機会に是非ご参加ください



元気改善 わくわく 健康運動 開催のご案内

I期:4月～6月 II期:7月～9月 III期:10月～12月 IV期:1月～3月 ※各10回シリーズ

1回	自重で筋トレ&ストレッチング	<p>◆木曜日 13:00～14:00</p> <p>◆参加費 700円 (お一人1回)</p> <p>◆対 象 18歳以上</p> <p>◆定 員 10名</p> <p>※都合により教室内容を変更する場合があります。 ※祝日は休講です。</p>
2回	美姿勢・骨盤 EX	
3回	バランスボールエクササイズ	
4回	ダンベルで筋トレ&ストレッチング	
5回	ボールで筋トレ&ストレッチング	
6回	美姿勢・骨盤 EX	
7回	道具を使って、筋力トレーニング	
8回	バランスボールエクササイズ	
9回	自重で筋トレ&ストレッチング	
10回	美姿勢・骨盤 EX	



期間限定!! 親子すいえい (7月～9月)

水曜日 10:30～11:15 (45分)

対 象 0歳～2歳児まで(※首が座った方)と保護者

参加費 700円(親子で1回)

親子のスキンシップをはかりながら、コミュニケーションや心身の発達を促します。

