

# 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2022



参加費 **700円** (お一人1回)

### 12月より、リニューアル

クラス	曜日	時間	内容
肩こり・腰痛改善 ストレッチ 宮本 信恵	火	10:30～11:30	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。
美姿勢・骨盤EX 緒方 みゆき		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	
<b>NEW</b> フルディックウォーキング (12月～3月) 緒方 みゆき	水	10:30～11:30	2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。
骨盤リラクソヨガ 三沢 礼子		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。
ストレッチ&ソフトヨガ 佐々木 典子	木	10:00～11:00	ストレッチとゆっくりとした呼吸で、こころとからだをほぐしていきます。はじめての方におすすめです。
<b>NEW</b> 大人のダンス入門 NAO		18:00～19:00	楽しい音楽と簡単な振り付けで、ステキにかっこよく、身体を動かしていきます。
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。
はじめてのヨガ 三沢 礼子		11:15～12:15	ゆっくりとした呼吸と、ポーズでこころとからだをほぐしていきます。初心者の方におすすめです。
ZUMBA 塚本 智子		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。

※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

◆お申込み・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