

**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<br>ストレッチ<br>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<br>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 |                                                  |
| NEWフルディックウォーキング<br>(12月～3月)<br>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。    |
| 骨盤リラックスヨガ<br>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<br>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。 |
| NEW 大人のダンス入門<br>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<br>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<br>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