

健康づくりプログラム2026

「運動不足解消」「楽しくリフレッシュ」「無理なく健康的な習慣を身につける」
そんな健康づくりのプログラムを今年も開講します。1 回ごとの参加なので
気軽に参加できます。さあ、はじめてみませんか。

会場：御船町スポーツセンター
多目的室および温水プール

参加費：700円
(お一人 1 回につき)

講座名	曜日	時間	講師
美姿勢・骨盤エクササイズ	火	13:30~14:20	緒方 みゆき
		19:30~20:20	緒方 みゆき
<i>New</i> けいらく 経絡 ヨガ	水	10:30~11:20	磯貝 由貴子
からだほぐし&リフレッシュ		11:30~12:20	宮本 信恵
おとなの水泳教室		13:30~14:30	緒方 みゆき
水中ウォーキング	木	13:30~14:20	緒方 みゆき
ズンバ ゴールド(隔週実施)		18:00~18:50	塚本 智子
<i>New</i> ピラティス&リンパストレッチ	金	10:10~11:00	三沢 礼子
やさしいヨガ		11:20~12:10	三沢 礼子
金曜水泳クラブ		10:30~11:20	緒方 みゆき
ズンバ		19:30~20:20	塚本 智子
バレトン&太極舞(第2・第4)	土	<i>New</i> 10:15~11:05	佐々木 典子
アクアズンバ(第2~第4)	日	14:30~15:10	塚本 智子

お問合せ：御船町スポーツセンター 096-282-4111