

カラダにいいことはじめよう！！

御船町スポーツセンター ウェルネスプログラム

お待たせしました！！
さあ、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。

6月16日（火）より順次開講！！

参加費 **700円**（お一人1回）



運

やさしいエアロ

水 10:00～10:50

はじめての方、体力に自信のない方でも大丈夫。
エアロビクスの基本となる簡単なステップを段階的に
習得して楽しく有酸素運動ができます。

	クラス	開講日	曜日	時間
時間変更	やさしいエアロ	6月17日	水曜日	10:00～10:50
内容変更	骨盤リラックスヨガ			11:00～12:00
	HIPHOPクラス（対象 小・中学生）			18:15～19:15
NEW	機能改善ストレッチ	6月18日	木曜日	13:30～14:30
内容変更	成人水泳教室	6月19日	金曜日	10:30～11:30
内容変更	初心者水泳教室			13:30～14:30
内容変更	骨盤リラックスヨガ			11:15～12:15
	ZUMBA			19:30～20:30
	筋膜リリース&ピラティス	6月20日	土曜日	10:00～11:00

NEW

6月16日（火）
スタート！

美姿勢・骨盤 EX やさしく姿勢矯正、いつの間にか美ボディへ

火曜日 昼 13:30～14:20 夜 19:30～20:20 全10回 6,800円 定員10名

※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



コースプログラム案内

スポーツセンターコースプログラム一覧

クラス	開講日	回数/料金	時間
美姿勢・骨盤ex(昼)	6月 16日(火)	10回/6,800円	13:30~14:20
美姿勢・骨盤ex(夜)	6月 16日(火)	10回/6,800円	19:30~20:20
申込方法	コロナウイルスの状況により開講日に変更になる場合もございます。 プログラム初日に窓口にてお支払ください。		

初心者水泳教室

日程	内容
6/19	バタ足・クロールの手の動きを習得しよう！
6/26	泳ぐ時の呼吸法を知ろう！
7/ 3	息継ぎのタイミングを覚えよう！
7/10	ゆっくり泳げるようになろう！

美姿勢・骨盤ex 日程表

6月	16日	23日	30日	
7月	7日	14日	21日	28日
8月	4日	11日	18日	

内 容

- ① 身体のゆがみチェック
- ② かたよった硬い筋肉を調整するストレッチ
- ③ ゆがみをとる骨盤体操

※窓口・お電話にてお申し込みください

お問い合わせ 御船町スポーツセンター 096-282-4111