

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)

※2021年4月2日(金)スタート

| 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 メンズ・ソフトヨガ | | 19:00~19:50 | 男性限定のクラスです。周りを気にすることなく、ストレッチや簡単なヨガのポーズで、こころとからだをほぐしていきます。 |

※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



メンズ・ソフトヨガ スタートします！

土曜日 19:00~19:50

参加費 700円(お一人1回)

“ヨガに興味があるけど、クラスは女性がいっぱい...”

“疲れがなかなかとれなくて”

“からだが硬くて、ヨガはむりかな”

こんな方におすすめ！


この機会に是非ご参加ください

男性限定
クラス



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 | |

親子すいえい (4月~9月) 期間限定!!

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。

