



回覧用

御船町スポーツセンター

2022 新春特別プログラム ストレッチ & ソフトヨガ



ゆったりとした動きとストレッチプログラムで、ココロとカラダのリフレッシュ！あたらしい1年を、すこやかに過ごしましょう。

2022年1月16日(日)

10:30~11:30

- 参加費／ 1人500円
対象／ 16歳以上の方、どなたでも
人数／ 15名限定 ※定員に達し次第締め切ります。
会場／ 御船町スポーツセンター
持ち物／ 運動ができる服装、タオル、飲み物
申込み／ お電話・窓口 ※12月21日(火) 9:00~
電話 096-282-4111

御船町スポーツセンター

指定管理者 公益財団法人 熊本YMCA 〒861-3204 熊本県上益城郡御船町木倉1176-1 Tel096-282-4111



カラダにいいことはじめよう！

健康づくりプログラム2021

参加費 700円(おひとり1回)

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。
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 クラス！！

ノルディック・ウォーキング講習会

水曜日 10:30~11:30

参加費 700円(お一人1回)

1/12、19、26 2/2、9、16 3/2、9、16



おうち時間が増えて、運動不足気な方、ゆっくりご自分のペースで歩いてみませんか？ポールを使って歩く「ノルディック・ウォーキング」は、膝・足首の負担を軽減しながら運動機能を高めることができます。

この機会に、チャレンジしてみませんか？