

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2022



参加費 **700円** (お一人1回)

4月7日(木)より開始

クラス	曜日	時間	内容
NEW 肩こり・腰痛改善 ストレッチ 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 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	
親子すいえい(4月~9月) 緒方 みゆき	水	10:30~11:30	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 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。
NEW ストレッチ&ソフトヨガ 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。
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。
NEW はじめてのヨガ 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 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