

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2023



参加費 **700円** (お一人1回)

4月11日(火)よりスタート

クラス	曜日	時間	内容
美姿勢・骨盤EX 緒方 みゆき	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	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。
親子すいえい(4月~9月) 緒方 みゆき	水	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 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		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。
ストレッチ&ソフトヨガ 佐々木 典子	木	9:50~10:50	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。
大人のダンス入門 NAO		18:00~19:00	楽しい音楽と簡単な振り付けで、ステキにかっこよく、身体を動かしていきます。
NEW からだほぐし&リフレッシュ	金	10:00~11:00	ウェーブリングを使ってからだをほぐしながら、ココロとからだをリフレッシュしていきます
金曜水泳クラブ		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。
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。



◆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

NEW クラス！！

からだほぐし&リフレッシュ

金曜日 10:00~11:00

参加費 700円(お一人1回)

こんな方におすすめ！

“おうち時間が増えて、運動不足気味...”

“疲れがなかなかとれなくて”

“きつい運動は苦手”



この機会に、チャレンジしてみませんか？

運動前のストレッチとしても最適です。

期間限定!! 親子すいえい(4月~9月)

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。

