



スポーツ教室・出前スポーツ教室(前期)

◆**スポーツ教室(前期)**

教室名 [講師名]	曜日	時間	定員	内容	期間	会場
ステップ・エクササイズ(初級) [知久弥生氏]	火	午前 10 時～ 11 時 30 分	30 人	昇降運動をベースにした、エクササイズを楽しく体験してください	4月26日(火)～ 10回コース	古河体育館
レクリエーションスポーツ [島田良子氏]	水	午前 10 時～ 11 時 30 分	40 人	ウォーミングアップ・ストレッチ・ソフトバレー・インディアカ・卓球・バドミントン等	4月27日(水)～ 10回コース	
ボディメイキング [染野智子氏]	水	午後 1 時 30 分 ～ 3 時	30 人	ストレッチ・有酸素運動・ピラティス・ヨガを取り入れた体幹トレーニングで基礎代謝アップ	4月27日(水)～ 10回コース	
エアロビクス&骨盤ボールトレーニング [霜村史恵氏]	木	午前 10 時～ 11 時 30 分	40 人	音楽に合わせて体を動かしながら体力アップ	4月28日(木)～ 10回コース	
中高年はつつ健康体操 [霜村史恵氏]	木	午後 1 時 30 分 ～ 3 時	30 人	体を気持ちよく動かしながら、脳トレーニングもしましょう	4月28日(木)～ 10回コース	
ボディシェイプ [月岡幸恵氏]	金	午後 7 時 30 分 ～ 9 時	30 人	有酸素運動・筋力トレーニング・ヨガでさまざまな体力要素をアップしバランスのとれた体づくり	5月6日(金)～ 10回コース	

◆**出前スポーツ教室(前期)**

教室名 [講師名]	曜日	時間	定員	内容	期間	会場
中高年すこやか健康体操 [森本久美子氏]	月	午前 10 時～ 11 時 30 分	25 人	ウォーキング・ストレッチ体操・ボール等を使った楽しい運動で、無理なく足腰強化	4月25日(月)～ 10回コース	コミュニティセンター出城
らくらくリズム体操 [中町純子氏]	月	午後 1 時～ 2 時 30 分	30 人	軽快なリズムに合わせて、楽しく汗をかいて体力アップ	4月25日(月)～ 10回コース	三和農村環境改善センター
さわやか健康体操 [島田良子氏]	火	午前 10 時～ 11 時 30 分	20 人	ウォーミングアップ・ストレッチ・チューブやボールを使い、楽しく汗を流すエクササイズ	4月26日(火)～ 10回コース	みどりヶ丘ふれあいの家
リフレッシュヨガ [月岡幸恵氏]	水	午前 10 時～ 11 時 30 分	20 人	正しい呼吸法を学び、全身を無理なく動かして、心と体のバランスを整えます	4月27日(水)～ 10回コース	コミュニティセンター平和
シェイプアップエアロビクス [中町純子氏]	水	午後 7 時～ 8 時 30 分	30 人	軽快なリズムに合わせて、楽しく汗をかいて体力アップ	4月27日(水)～ 10回コース	コミュニティセンター総和
ヨガ教室 [濱田枝寿氏]	木	午前 10 時～ 11 時 30 分	30 人	有酸素運動であるヨガは、心身ともにさまざまな効果が期待できます	4月28日(木)～ 10回コース	コミュニティセンターなかよこ

※ 「リフレッシュヨガ」「ヨガ教室」参加の人は、ヨガマット(またはバスタオル)を持参してください。