



**スポーツ教室・出前スポーツ教室(後期)**

◆**スポーツ教室(後期)**

教室名〔講師名〕	曜日	時間	定員	内容	期間	場所
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	ステップ台を使った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	9月27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	9月28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	35人	ストレッチ・有酸素運動・ヨガ・ピラティスを取り入れた体幹トレーニング	9月28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	音楽にあわせて体を動かしながら体力アップ	9月29日(木)～10回コース	
中高年 はずらつ健康体操 〔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	9月29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	40人	有酸素運動・筋力トレーニング・ヨガで体力要素をアップし、バランスのとれた体づくり	9月30日(金)～10回コース	

◆**出前スポーツ教室(後期)**

教室名〔講師名〕	曜日	時間	定員	内容	期間	場所
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	9月26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	軽快なリズムにあわせて、楽しく汗をかいて体力アップ	9月26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	9月27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	9月28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	軽快なリズムにあわせて、楽しく汗をかいて体力アップ	10月5日(水)～10回コース	コミュニティセンター総和

※「らくらくリズム体操」「リフレッシュヨガ」「シェイプアップエアロビクス」参加の人は、ヨガマット(またはバスタオル)を各自持参してください。