



スポーツ教室・出前スポーツ教室(前期)

問 ☎スポーツ振興課 ☎22-5111

◆スポーツ教室(前期)

教室名 [講師名]	期間	曜日	時間	場所	内容	定員
はじめてエアロ [中町純子氏]	6月19日(月)～ 10回コース	月	午後7時～ 8時30分	古河体育館	誰でも簡単に動ける内容で、心と体のリフレッシュを目指す	30人
ステップ・エクササイズ [知久弥生氏]	6月20日(火)～ 10回コース	火	午前10時～ 11時30分		ステップ台を使って昇降運動を中心にトレーニング	30人
レクリエーションスポーツ [島田良子氏]	6月21日(水)～ 10回コース	水	午前10時～ 11時30分		ソフトバレー・インディアカ・9人制バレー・卓球など	40人
ボディメイキング [染野智子氏]	6月21日(水)～ 10回コース	水	午後1時30分～ 3時		ストレッチ・ヨガ・ピラティス・有酸素運動を取り入れた体幹トレーニング	35人
エアロビクス&骨盤ボール体操 [霜村史恵氏]	6月22日(木)～ 10回コース	木	午前10時～ 11時30分		リズムに合わせて体を動かし、ボールを使ってコアトレーニングや骨盤の調整を行う	40人
中高年はつつつ健康体操 [霜村史恵氏]	6月22日(木)～ 10回コース	木	午後1時30分～ 3時		前半はリズムに合わせて体を動かし、後半はコアトレーニングとストレッチを行う	30人

◆出前スポーツ教室(前期)

教室名 [講師名]	期間	曜日	時間	場所	内容	定員
中高年すこやか健康体操 [森本久美子氏]	6月19日(月)～ 10回コース	月	午前10時～ 11時30分	コミュニティセンター出城	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	25人
らくらくリズム体操 [中町純子氏]	6月26日(月)～ 10回コース	月	午後1時～ 2時30分	三和農村環境改善センター	曲に合わせて簡単な体操をすることで、肩こり、腰痛予防トレーニングを行う	30人
さわやか健康体操 [島田良子氏]	6月20日(火)～ 10回コース	火	午前10時～ 11時30分	みどりヶ丘ふれあいの家	ヨガ・ピラティス・スモールボール・ゴム・コアトレーニング等	20人
リフレッシュヨガ [月岡幸恵氏]	6月21日(水)～ 10回コース	水	午前10時～ 11時30分	コミュニティセンター平和	ゆったりとした深い呼吸で自己免疫力を高め、心と体のバランスを安定させる	20人
シェイプアップエアロビクス [中町純子氏]	6月21日(水)～ 10回コース	水	午後7時～ 8時30分	コミュニティセンター総和	音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼効果を高める	30人
スリムアップヨガ [月岡幸恵氏]	6月23日(金)～ 10回コース	金	午後7時30分～ 9時	コミュニティセンター平和	深い呼吸と共に全身を動かし、脂肪の燃焼やゆがみを整える	20人

※「はじめてエアロ」「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」「スリムアップヨガ」参加の人は、ヨガマット(バスタオル可)を持参してください。

申込期間 5月24日(水)～31日(水) [午前9時～午後8時]

申込方法 古河体育館に直接来館して申し込み(ただし、出前スポーツ教室「らくらくリズム体操」は三和健康ふれあいスポーツセンターに申し込み) [電話不可]

参加対象 市内在住・在勤・在学の人(高校生以上)

※スポーツ教室「中高年はつつつ健康体操」は40歳以上の人。

費用 1教室(10回)2,000円

※初回教室時に納入。

注意事項

①定員を超えた場合は、厳正なる抽選により決定します

②申込者が定員の半数に満たない場合は開講しません

③申込者へ受講の可否についてお知らせします

④代理の申し込みは1人につき2人(本人含む)までとします

⑤教室のスケジュールは変更になる場合があります

⑥万全の健康管理のもとに参加してください。万が一、事故が発生した場合は、市で加入した保険の範囲内となります