

# 春季フィットネスプログラム

## 機能改善トレーニング（西根）

痛みにくく、動きやすい体を手に入れるため様々なエクササイズを行います。運動を始めたい方にもオススメです。西根会場。

**日時** 4/9・5/7・6/11 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 藤嶋 洸（体協職員）

## 機能改善トレーニング（安代）

簡単な動きづくり体操を行い、自らの体を思いのままにコントロールして動かせる能力を養います。安代会場。

**日時** 4/18・5/16・6/20 10時～11時

**場所** 安代地区体育館（旧安代保健センター）

**講師** 藤嶋 洸（体協職員）

## 姿勢改善エクササイズ

様々なエクササイズを行い、身体を引き締め姿勢を整えます。猫背や反り腰の改善にも効果的！

**日時** 4/24・5/22・6/26 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 伊藤 綾乃（体協職員）

## ノルディックウォーキング

ポールを使って歩くことで、運動効果をより高めるフィットネスウォーキング。歩幅の拡大や生活習慣病の予防も期待できます。

**日時** 4/4・5/2・6/6 10時～11時

**場所** 市総合運動公園 ※第一駐車場集合

**講師** 伊藤 綾乃（体協職員）

## ヨガ

呼吸法と全身を調整するポーズを行い、心身のストレスを解消します。インナーマッスルも鍛えられます。

**日時** 4/17・5/15・6/19 10時～11時30分

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 池野 芳子

- 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- 運動が苦手な方大歓迎！
- 参加料はすべて1回300円
- 1回だけの参加OK！
- 短時間で効果的なメニュー！
- 申込みは開催日前日までに下記連絡先へ