

秋季フィットネスプログラム

らくらく筋トレ（西根）

チューブなどを使用して、誰でもできる簡単なトレーニングを行います。筋力不足を感じている方にオススメです！西根会場。

日時 10/8・11/12・12/10 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）

らくらく筋トレ（安代）

全身の筋力アップのためのエクササイズを行います！簡単な動きなので、無理なく続けられます！安代会場。

日時 10/17・11/21・12/19 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 10/23・11/20・12/18 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（ツアー）

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。二の腕の引き締めにも効果絶大！

日時 10/3・11/7・12/5 13時30分～15時

場所 県民の森 ※フォレストアイ駐車場集合

講師 伊藤 綾乃（体協職員）

骨盤体操

冷えや肩こりの原因である、骨盤のゆがみを取る体操をします。身体を整えてよりよい毎日を送りましょう！

日時 10/30・11/27・12/25 10時～11時30分

場所 市総合運動公園会議室

講師 一ノ瀬 沙弥

- 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- 運動が苦手な方も大歓迎！
- 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