

# 春季フィットネスプログラム

## 機能改善エクササイズ

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。

**日時** 4/8・5/13・6/10 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）

## 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** 4/16・5/21・6/18 10時～11時30分

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 池野 芳子

## カラダほぐし教室

日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、「動きのいい体」を目指し、エクササイズを行います。

**日時** 4/23・5/28・6/25 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）

※タオルを持参してください。

## 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** 4/3・5/8・6/5 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）

- 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





# 春季フィットネスプログラム

## 機能改善エクササイズ

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。

**日時** 4/10・5/15・6/12 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）

## ポカポカ運動教室

ゆっくり、ほどよい運動で心と身体を温めましょう。

**日時** 4/21・5/19・6/23 10時～11時

**場所** 安代地区体育館（旧安代保健センター）

**講師** 岩崎 真由美

## らくらく筋トレ

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！

**日時** 4/17・5/29・6/19 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）



- 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