

春季フィットネスプログラム

カラダととのえ体操

ピラティスの要素を取り入れた体操で、心身を整えます。しなかやで柔軟かつ強くバランスのとれた身体を目指しましょう！

日時 4/21・5/26・6/23 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、BESJピラティスIR）

ヨガ

正しい呼吸と全身を調整するポーズを通じて、心身のストレスを解消します。柔軟性の向上や姿勢改善にも効果的です。

日時 4/15・5/20・6/17 10時～11時30分

場所 市総合運動公園会議室

講師 池野 芳子

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。継続することで、確実に筋力アップを図れます！

日時 4/7・5/12・6/9 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）

ノルディックウォーキング

ポールを使うことで、安全でより効果的に歩けます。ひとりでは難しい有酸素運動もみんなで歩くことで楽しく行えます。

日時 4/2・5/7・6/4 10時～11時

場所 市総合運動公園 ※第一駐車場集合

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

春季フィットネスプログラム

ピラティス

正しい呼吸を行い、背骨の動きを良くすることで、しなやかな身体へと導きます。普段運動していない方でも安心して行えます。

日時 4/9・5/14・6/11 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、BESJピラティスIR）

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 4/13・5/18・6/29 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 4/23・5/28・6/18 10時～11時

場所 安代地区体育館（旧安代保健センター）

講師 山本 専一（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

お申込み・お問い合わせ

はこちらから

 0195-70-1600 (八幡平市体育協会)