

春季 スポーツ・健康運動教室参加者募集！

バランスボールを使い、全身の引き締め効果をねらうエクササイズを行います。



概ね 60 歳以上の方対象

月曜日

**トータル
エクササイズ**
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/5～6/28
4/12・5/3・10・6/14 休み
10:00～11:15
5,400円/9回

プラチナピクス
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/5～6/28
4/12・5/3・10・6/14 休み
11:40～13:10
6,300円/9回

椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「すわりズム体操」を行います。太ももやふくらはぎなどの筋トレ、同時に口腔機能向上なども行います。足腰に負担をかけたくない人にもおすすめです！



週ごとに柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための基礎トレーニングや姿勢改善、腰痛改善などに効果のあるトレーニングを目的ごとに行います。

※両曜日参加の場合は参加料がお得になっています！



火曜日

ヨガ

(木村千穂先生) 週替わり
(池村美保先生)

4/6～6/29
5/4 休み
10:00～11:15
7,200円/12回

**シニア
スポーツクラブ**
(小林明美先生)

4/6～6/29
5/4 休み
10:00～11:15
6,600円/12回
火金 12,000円/24回

概ね 60 歳以上の方対象

気功と太極拳

(高瀬よりえ師範)
(楠田 節子師範)

4/6～6/29
5/4 休み
11:30～13:15
7,200円/12回

**エアロビクス&
バランスボールエクササイズ**
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/6～6/29
5/4 休み
19:00～20:30
7,200円/12回

トレーニングルームのマシンを使って、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使ったトレーニングも行います。



概ね 60 歳以上の方対象

水曜日

**男性トレーニング &
女性シェイプアップ**
(河原崎浩介先生)
(雲井淑絵先生)

4/7～6/30
5/5 休み
男性 9:00～10:45
女性 10:45～12:30
10,800円/12回

エアロビクス
(芝崎美幸先生)
健康運動指導士

4/7～6/30
5/5 休み
10:00～11:30
7,200円/12回

