

令和5年度 短期運動教室 第2シーズン開催！

申込受付 令和5年8月1日(火) 午前9時30分～8月15日(火)

開催期間 令和5年8月～11月の間[計6回] **対象** 高校生以上の会員・非会員

参加料金 会員 2,200円 非会員 3,200円

目指せ美尻♡リズムに合わせてステップ台をアップダウン

①ステップUP [月曜 19:30～20:10]

初心者大歓迎♡たくさん動いてエネルギーを消費しよう！

定員 20名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

9月		4		25
10月			16	30
11月			13	27

今話題の「有酸素ヨガ」で目指せアンチエイジング☆

②リズムカルヨガ [月曜 19:30～20:10]

流れるような動きのヨガでしなやかな心身を手に入れよう！

定員 30名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

8月				21	28
9月			11		
10月	2			23	
11月				20	

身体を伸ばして縮めて身体の中から心もすっきり～🌸

③すっきりヨガ [火曜 15:15～16:00]

内臓や自立神経等、身体の内側からバランスを整えてみませんか。

定員 20名程度 会場 第一研修室 講師 西田 史子

9月		5		26
10月		10		24
11月		7		21

正しく体幹(コア)を使って、身体の中から健康になろう🍊

④ゆるコア体操 [木曜 19:00～19:50]

歩く、走る、正しい姿勢など日常動作に重要なコアを鍛えよう。

定員 20名程度 会場 第一研修室 講師 西村 保子

9月		7		28
10月	5	12	19	
11月	2			

スロ～テンポなリズムに合わせて楽しくいい汗💦流そう

⑤超～かんたんエアロ[木曜 20:05～20:45]

初心者大歓迎♡簡単な動きで楽しみながらレッツエクササイズ！

定員 30名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

9月		7		21
10月	5		19	26
11月	2			

椅子に座ってエアロビクス！体の負担少なく全身爽快🌬️

⑥チェアロビクス [金曜 13:30～14:15]

運動初心者や、膝・腰に不安のある方におススメ！

定員 20名程度 会場 サブアリーナ 講師 西田 史子

9月	1		15	
10月		13		27
11月		10	17	

夜のプールで水の力を使って全身運動&りらくす🌸

⑦夜のアクアビクス [金曜 20:00～20:45]

夜のプールで楽しく運動して心地よい眠りを目指そう🌸

定員 20名程度 会場 温水プール 講師 吉田 真由美

9月	1	8	15	
10月	6		20	27

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300