

歩行改善を目指そう ゆるっとジョギング教室

おしゃべりができるくらいの速度でジョギング！正しい姿勢と自分に合ったフォームを身につけましょう。(屋外で運動する場合があります)

- 日時 9月27日～11月29日の毎週水曜日(全10回)
午前10時～正午
- 会場 まどかパーク総合体育館 武道室
- 講師 高橋知子さん
- 定員 20人
- 参加費 4000円(保険料込み)

筋肉の衰えを防ごう 貯筋運動ストレッチ教室

基礎代謝は筋肉量で決まります。筋肉減少が気になっていませんか。筋肉を貯める「貯筋」をすることで、運動機能向上を目指しましょう。

- 日時 9月27日～12月6日の毎週水曜日(全10回)
午後1時～3時
- ※10月25日は休講
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡里奈さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

体の中から美しく 体幹エクササイズ教室

深層部にあるインナーマッスルを鍛えることで、持久力のある怪我をしにくい強くてしなやかな体をつくりましょう。

- 日時 9月28日～12月14日の毎週木曜日(全10回)
午後1時～3時
- ※11月9日、23日は休講
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

正しい姿勢と体の動かし方を知ろう ボディコンディショニング教室

姿勢と体の動きを整えて、日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体づくりをしましょう。

- 日時 9月29日～12月8日の毎週金曜日(全10回)
午後1時～3時
- ※11月3日は休講
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小島成久さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

心も体もリラックス リラックスヨガ教室

多忙でストレスフルな人もリラックスヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、心身ともにリフレッシュしましょう。

- 日時 10月6日～12月15日までの毎週金曜日(全10回)
午後7時～9時
- ※11月3日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 松本久美さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

