

令和5年度 短期運動教室 第1シーズン開催！

申込受付 令和5年4月1日(土) 午前9時30分～4月15日(土)

開催期間 令和5年5月～7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

5月	1	15	
6月		12	26
7月	10		31

今話題の「有酸素ヨガ」で目指せアンチエイジング☆

NEW

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

4月			24
5月	8		
6月	5	19	
7月	3		24

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

5月	9	16	
6月	6		27
7月	4	18	

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

5月	11	18	
6月	8	15	29
7月	6		

スロ～テンポなリズムに合わせて楽しくいい汗👏流そう

NEW

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

5月	11	18	
6月	8		29
7月	6	20	

椅子に座ってエアロビクス！体の負担少なく全身爽快🌈

NEW

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

5月	12	19	
6月		16	30
7月	7	21	

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

5月	12	19	
6月	2	16	30
7月	7		

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300