

令和2年度



子育て応援事業



# レディーススポーツ教室

運動はこころとからだのバランスを整えます

参加者募集中



日頃の運動不足を解消してみませんか？

からだを使い、楽しみながら夢中になることでストレス発散にも効果があります。

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
4	14	火	エアロビクス	10	6	火	ヨガ
	28	火	ヨガ		27	火	エアロビクス
5	12	火	健康ボクシング	11	10	火	健康ボクシング
	26	火	エアロビクス		24	火	エアロビクス
6	9	火	ヨガ	12	8	火	健康ボクシング(託児なし)
	26	金	バドミントン		18	金	バドミントン(託児なし)
7	7	火	エアロビクス	1	12	火	エアロビクス(託児なし)
	21	火	健康ボクシング		26	火	親子ヨガ(託児なし)
8	11	火	親子ヨガ(託児なし)	2	2	火	エアロビクス(託児なし)
	25	火	親子ヨガ(託児なし)		9	火	親子ヨガ(託児なし)
9	8	火	健康ボクシング	3	2	火	エアロビクス(託児なし)
	29	火	エアロビクス		23	火	健康ボクシング(託児なし)

※天候等により急遽中止になる場合があります。予約をされていない方はお電話でご確認の上お越しください。

- \*場所 あやめ池スポーツセンター 体育館・研修室
- \*時間 10:00~11:00
- \*対象 女性ならどなたでも参加いただけます(親子三世代で参加も!)
- \*参加料 各回500円
- \*準備品 運動のできる服装・体育館用上靴・飲料水・お子様に必要なおむつ等
- ☆託児あり ※託児は4月から11月までの期間となります  
希望される方は事前にお申し込みください。(生後3ヶ月以降で首がすわってから)  
※お母さんのバッグとお子様に必要なグッズは分けてご準備ください。
- ☆託児場所・・研修室

託児の様子



託児は完全予約制です  
※4月から11月まで

- 健康ボクシング.....シャドーボクシングは無酸素運動と有酸素運動の複合で体を動かすことにより効率のよいエネルギー消費ができ、基礎代謝を高められるため、太りにくく痩せやすい体になります。  
【講師】 シュガーナックルボクシングジム鳥取店 会長 村口 正和 氏
- エアロビクス.....手軽に出来る有酸素運動で脂肪燃焼やシェイプアップも期待できます。  
消化カロリーも高いので効果的なダイエット方法です。  
【講師】 宮城 志佳 氏
- ヨガ.....ヨガの呼吸と姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほくしていきます。運動が苦手な方でも簡単に始められます。  
冷え、肩凝りなどが改善され、身体も気分もスッキリします。  
【講師】 小谷 真理子 氏
- バドミントン.....※バドミントンのみ金曜日(あやめ池バドミントン教室と合同)の開催になります。  
ラケットは貸出しております。上靴は必ずご持参ください。  
【講師】あやめ池スポーツセンター体育指導員

お気軽にお問い合わせください

主催 お問い合わせ・お申し込み

〒689-0706 東伯郡湯梨浜町藤津650

東郷湖羽合臨海公園(あやめ池スポーツセンター)

TEL/FAX (0858) 32-2231 HP→「東郷湖羽合臨海公園」で「検索」

お待ちしております♪

