

令和3年度



子育て応援事業



レディ-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	13	火	顔ヨガ	10	12	火	ヨガ
	27	火	エアロビクス		26	火	エアロビクス
5	11	火	ヨガ	11	9	火	顔ヨガ
	25	火	エアロビクス		30	火	エアロビクス
6	8	火	顔ヨガ	12	7	火	顔ヨガ
	22	火	エアロビクス		14	火	エアロビクス
7	13	火	ヨガ	1	11	火	ヨガ
	27	火	エアロビクス		25	火	エアロビクス
8	10	火	顔ヨガ	2	8	火	顔ヨガ
	24	火	エアロビクス		22	火	エアロビクス
9	14	火	顔ヨガ	3	8	火	ヨガ
	28	火	エアロビクス		22	火	エアロビクス

※天候等により急遽中止になる場合があります。

- *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 (要予約)
- *定員 各回12名 ※子供同伴不可
- *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

従来行っておりました託児は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご理解いただきますようお願いいたします。

【参加をご希望の皆様へ】

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

ご自宅で検温を済ませてからお越しください。

平熱を超える熱(概ね37.5度以上)、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。

来館時はマスクの着用をお願いします。

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・・・ヨガとは身体の硬さや年齢を問わず、自身の呼吸と心と身体にしっかりと意識を向け無理する事なく整えバランスを取っていきます。

【講師】 田村 真由美 氏

顔ヨガ・・・顔ヨガとは表情筋や普段あまり使わない顔全体の筋肉を意識し鍛えてストレッチする事で血行促進、たるみなどのお悩みの改善やハリ効果も期待できます。

【講師】 田村 真由美 氏

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」