

1DAY運動指導コースご案内

各講座最少催行人数 3名に満たない場合は講座を中止する場合があります。

オススメ! 日替わりエクササイズ

どんな運動をするかはその日のお楽しみ!

脳トレ・有酸素運動・ボールを使った運動……

様々な運動の中からチョイスして、動いていきましょう。

初心者の方でも参加しやすい運動内容になっていますので

初めての方も安心してご参加ください。

日	程	1月7日(火)・8日(水)・10日(金)
時	間	10:30~11:15
定	員	18人
対	象	概ね50歳以上の健康な方
受	講	料
		1回参加 770円
		2回以上参加の方は1回あたり660円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場 所 屋内運動室(スタジオ)
講 師 大坂圭一・与能本和憲・安田真弓
準 備 物 トレーニングウェア・汗拭きタオル
室内用運動靴・水分補給用飲み物など



オススメ! 初めてのノルディックウォーキング講座

歩くことは健康の源!

最近ポールを持って歩いている方をよく見かけませんか?

ノルディックウォーキングは年齢関係なく気軽に始めることのできる

フィットネスウォーキングです。ポールの正しい握り方や着地の仕方

などの説明を聞いて、ウォーキングコースを歩きましょう!

日	程	1月9日(木)
時	間	10:15~12:00
定	員	12人
対	象	概ね50歳以上の運動制限のない健康な方
受	講	料
		1回参加 1,100円
		ポールレンタル料 300円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場 所 屋内運動室(スタジオ)・ウォーキングコース
講 師 健康運動指導士 四宮 希実子
準 備 物 トレーニングウェア・汗拭きタオル・室内用運動靴
運動靴(土足)でお越しくささい



オススメ! 昇降うんどうで体力アップ

台の昇り降りですれしい効果が!!

1. 有酸素運動と筋力運動を効果的におこなえる
2. 歩くよりもカロリー消費が大きい
3. 全身ポカポカ温まり冷え性改善
4. 血行が良くなり肩こりもスッキリ!

TV「ためしてガッテン」でもとりあげられたことのある

効果的な運動プログラムです。

日	程	1月10日(金)
時	間	14:00~14:45
定	員	15人
対	象	18歳以上の運動制限のない方
受	講	料
		1回参加 770円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場 所 屋内運動室(スタジオ)
講 師 健康運動指導士 四宮 希実子
準 備 物 トレーニングウェア・室内用運動靴
水分補給用飲み物など

オススメ! 骨盤底筋向上たいそう

骨盤底筋を鍛えて尿漏れ防止!

骨盤底筋は内臓の働きを助けたり、下半身の動きをスムーズにする重要な役割を持っています。また、頻尿や尿漏れの改善のためにも骨盤底筋群を鍛えることは大切です。

習ったことを覚えて、家庭でも行えば尿漏れや頻尿改善に役立つだけでなく、ダイエットにも効果的。

日	程	1月11日(土)
時	間	10:00~10:50
定	員	15人
対	象	18歳以上の健康な方
受	講	料
		1回参加 770円

申し込み 定員に達するまで随時受付中
場 所 屋内運動室(スタジオ)
講 師 健康運動指導士 四宮 希実子
準 備 物 トレーニングウェア・バスタオル
水分補給用飲み物など



【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187