

令和5年度 健康・体力づくりセミナー

全8種類の運動体験！気持ちよく汗を流して冬の運動不足解消に！



エアロ&ボールエクササイズ

第1回目 1月19日(金)

楽しく有酸素運動ができるエアロビクスと、からだの調子を整える運動でリフレッシュ！



ボールエクササイズ

第2回目 1月26日(金)

ボールを使ったからだほぐし&筋力トレーニング！様々な筋肉に働きかけます。



3B体操

第3回目 2月2日(金)

ボール・ベルト・ベルという3つの道具を使い、リズムカルに楽しく体を動かします。



太極拳

第4回目 2月9日(金)

体内バランスを整える、健康効果がすごい！本場の太極拳を体験できます。



スティックウォーキング

第5回目 2月16日(金)

効率的な有酸素運動ができる、室内でストックを使用したウォーキングです。



ルーシーダットン

第6回目 2月23日(金・祝)

タイに伝わる自己整体法！ヨガのような動きと、独自の呼吸法で疲れた心と体をほぐします。



リズム体操

第7回目 3月1日(金)

脳と体の健康づくり！音楽に合わせた簡単な動きの連続で楽しくからだを動かします。



ラテンダンスエクササイズ

第8回目 3月8日(金)

ラテンの音楽をベースとした、ダンスエクササイズです。脂肪燃焼に最適！

開催日時 令和6年1月19日～3月8日までの
毎週金曜日 13:30～14:30 全8回

会場 矢巾町民総合体育館柔剣道室

対象・定員 町内に住所または職場のある一般女性
各回先着20名

参加者特典 体組成測定(初日(1/19)と最終日(3/8)13:00～)
※筋肉や脂肪などの量やバランスを測定してからだの変化をみるができます。

お申込み 〈申込期間〉令和5年12月12日(火)～各開催日の1週間前まで
〈申込方法〉申込用紙・誓約書に必要事項を記入の上、下記問合せ先へ FAX・Eメール・窓口持参のいずれかでお申し込みください。(休館日を除く)

お問合せ NPO 法人矢巾町体育協会

矢巾町南矢幅 13-118(矢巾町民総合体育館内)

電話:697-4646 FAX:697-4907 Eメール:y-taikyou3@trad.ocn.ne.jp

(月曜及び年末年始(12/29～1/3)は休館日です)

参加料

全8回参加の場合	通常	5,000円
	楽々クラブ会員	4,500円
	65歳以上	4,000円
1種目ごとの参加の場合	通常	1,100円
	楽々クラブ会員	600円

詳しくは体育協会ホームページをご覧ください▼

