

瀬戸内市体育協会が開催する

健康づくり教室等のご案内

開催場所は、瀬戸内市邑久B&G海洋センター（邑久スポーツ公園内）です

① こつこつけんこうちよきん 骨格健康貯筋クラス

バランスボールやストレッチポール等を使って、楽しく体を動かして健康づくりをします。

- ❖ 日 時 平成 30 年 4 月から 31 年 3 月まで 第 1 と 第 3 火曜日 9 : 30 ~ 10 : 30
- ❖ 講 師 磯野里美先生 (NPO 法人「Team AIR」、健康運動指導士)
- ❖ 対象者 だれでも可 ❖ 定員 40 人
- ❖ 参加費 *年間会員 7,200 円 *1 回ごと参加 500 円

② やさしいエアロ (初級者) & ストレッチ

エアロビクスの基本動作を中心に音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かします。その後はストレッチで筋肉や腱をゆっくり気持ちよく伸ばしましょう。

- ❖ 日 時 平成 30 年 4 月から 31 年 3 月まで 毎週水曜日 13 : 30 ~ 14 : 15
- ❖ 講 師 菊本晃司先生 (健康運動指導士、BFR《血流制限》トレーナー、エアロビックダンスインストラクター)
- ❖ 対象者 だれでも可 ❖ 定員 30 人
- ❖ 参加費 *会員 7,200 円 (半年分) *1 回ごと参加 500 円

③ ひざ ようつう 膝・腰痛予防教室

膝や腰などの関節で痛みや不安のある方、偏平足・外反母趾・姿勢の悪い方、歩くこと・走ることが好きな方などすべての方の役に立ちます。

- ❖ 日 時 平成 30 年 4 月から 31 年 3 月まで 毎週水曜日 14 : 30 ~ 15 : 15
- ❖ 講 師 菊本晃司先生 (健康運動指導士、BFR《血流制限》トレーナー、エアロビックダンスインストラクター)
- ❖ 対象者 だれでも可 ❖ 定員 30 人
- ❖ 参加費 *会員 7,200 円 (半年分) *1 回ごと参加 500 円

※②③両方参加の方は 12,000 円 (半年分) に



※裏面もご覧ください。

④筋調整ヨガ教室

普通のヨガと少し違い、肩こりや腰痛等慢性的な不調が解消されない方、身体の歪みや癖のある方など、その原因を追及して全身の筋肉を調整します。柔軟性と筋力を同時に高めることが可能です。

❖日 時 平成30年4月から9月まで 毎週木曜日 10:00~10:45

❖講 師 竹内佳乃先生 (MEGA DANZオフィシャルトレーナー)

指導カテゴリ: 筋調整ヨガ、筋コンディショニング、エアロビクス、ダンスエアロ、キッズダンス他

❖対象者 だれでも可 ❖定員 30人

❖参加費 *会員 7,200円 *1回ごと参加 500円



⑤かんたんエアロ

筋調整ヨガ教室と関連させた教室です。筋調整ヨガで身体機能が高まった状態で、安全かつ効果的にエアロビクスを楽しみながら身体意識を高めていただくことが効果的です。

❖日 時 平成30年4月から9月まで 毎週木曜日 11:00~11:45

❖講 師 竹内佳乃先生 (MEGA DANZオフィシャルトレーナー)

❖対象者 だれでも可 ❖定員 30人

❖参加費 *会員 7,200円 *1回ごと参加 500円

※④⑤両方参加の方は12,000円に



⑥ちょいスポデー

バドミントン、卓球、ラケットテニス(スポンジのテニス)など、参加者でいたい軽スポーツを中心にしています。気軽に参加して、楽しく健康づくりをしましょう。

❖日 時 毎週金曜日と第2・第4火曜日 午前9:30~11:00 (12:00まで延長可)

申込不要で都合の良い日に参加できます。

❖場 所 瀬戸内市邑久B&G海洋センター

❖対象者 だれでも可

❖参加費 1回100円(当日集金)



◆参加申込や参加費の支払い、問い合わせなど

*申込は、直接又は電話、FAX、メールなどでお名前・住所・連絡方法等をお知らせください。

*参加料は、申込時か、又は最初の参加時にお支払いください。

*会員でなく、随時参加希望の方は申込不要です。

特定非営利活動法人瀬戸内市体育協会

〒701-4216 瀬戸内市邑久町下山田 1711-3

電話 0869-22-2211 FAX 0869-22-3437

Eメール info@setouchi-taikyo.or.jp

ホームページ <http://setouchi-taikyo.or.jp>

