

令和7年度 運動教室のお知らせ

	水中運動教室	ボディメンテ教室	脂肪燃焼講座(仮)	ストレッチポール教室
日程	【月曜日コース】 6/9, 16, 23, 30 【木曜日コース】 5/29, 6/5, 7/3, 10	5/16, 23, 30, 6/13, 20 いずれも金曜日	11/7, 14, 21, 28 12/5 いずれも金曜日	9月(日は未定)
時間	13:30～15:30 〔受付開始 13:00 教室実施 14:00まで〕	【昼コース】 10:00～11:30 【夜コース】 19:00～20:30 〔受付開始は各コースの15分前〕		未定
場所	河津さくらの里しぶや (駐車場は踊り子温泉会館)	【昼コース】 保健福祉センター 【夜コース】 高齢者いきいきセンター(旧双葉幼稚園)		保健福祉センター
運動強度	初級	初級～中級	中級	初級
内容	水中歩行のほか、スードル(浮き棒)やペットボトルを利用し、浮力を使い筋トレを行います。 また、例年激しい雨の場合は中止にしていたましたが今年度は保健福祉センターでストレッチを行います。	運動機器を使わない筋トレ(腕立て伏せ、腹筋運動、スクワット)や、ストレッチを行います。 骨盤のゆがみを改善したり、ボディラインの引き締めにも効果的です。	ボディメンテ教室の内容に、有酸素運動を組み合わせた教室です。 チューブ、バンド、ボール等の道具を使用し、よりダイエットに特化して行います。	ストレッチポールを使用した教室です。 家でも実践できるよう、使い方のレクチャーやポールを使用したキレイな姿勢づくりを行います。
申し込み開始時期	令和7年4月	令和7年4月	令和7年9月頃	令和7年8月頃
申し込み方法	電話または、下記URLよりアクセス 			